



Rusfag nr. 1–2016



Av: Rune Aune Mentzoni,
KoRus - Øst

KoRus - Øst har utviklet en samtaleguide som et verktøy for fagpersoner som gjennom sitt arbeid kommer i kontakt med mennesker som har et forhold til spill som skaper bekymring.

Beskrivelse av en ny samtaleguide til bruk i møter med barn og unge med dataspillrelaterte problemer

Dataspill har hurtig vokst til å bli et kulturelt fenomen som fenger og fascinerer store lag av befolkningen. Særlig blant barn og unge er det nå slik at de aller fleste spiller regelmessig. Tall fra Medietilsynet viser at 98 % av gutter og 90 % av jenter oppgir å spille jevnlig (Medietilsynet, 2014). I takt med at omfanget av spilling har økt i samfunnet, har også bekymringer rundt problematiske sider ved aktiviteten oppstått, og da særlig knyttet til personer som utvikler et avhengighetsforhold til spillene.

En stor forekomststudie fra Norge har anslått at dataspillavhengighet rammer 0,6 % av befolkningen (Pallesen, Hanss, Mentzoni, Molde og Morken, 2014). Selv

om dette er en liten andel av alle som spiller, er det like fullt en stor nok andel til at antall personer i befolkningen med denne typen problemer blir betydelig. Antallet som rammes er stort nok til at svært mange som jobber i skoler eller i psykisk helsevern kommer i kontakt med saker hvor problemstillingen er relevant. Avhengighet av dataspill har videre vist seg å henge sammen med en rekke uønskede aspekter ved helse, som angst, depresjon og flere subjektive helseplager som uro, hodepine og nervøsitet (Brunborg et al, 2013, Mentzoni et al, 2011, Wittek et al, 2015). Belastningen for dem som rammes og deres pårørende er derfor stor.

En særlig problemstilling fagpersoner står overfor i møtet med spillere er hvordan en kan skille mellom et sunt forhold til spill og et problematisk forhold. Ofte omtales et problematisk forhold til spill som direkte relatert til mengden av spilling hos en person. Forskning har imidlertid vist at dette er en altfor enkel konklusjon, ved å vise at det finnes en gruppe av spillere som har et intenst forhold til spill og spiller like mye som dem som kan karakteriseres som avhengige, men uten å vise de negative konsekvensene som følger av avhengighet (Brunborg et al, 2013, Brunborg et al, 2014). Disse spillerne kan bedre karakteriseres som sterkt engasjerte enn som avhengige. Dette illustrerer viktigheten av å anerkjenne at spill for mange er en oppslukende fritidsaktivitet, men uten at dette behøver å ha store negative følger.

Avhengighet av dataspill er ikke i dag anerkjent som en offisiell diagnose i noen av diagnosemanualene, men DSM 5 oppgir "Internet Gaming Disorder" som en mulig framtidig diagnose, hvor mer forskning trengs for å kunne konkludere om inklusjon er riktig (American Psychiatric Association, 2013). Tabell 1 viser de foreslåtte kriteriene, som samtidig kan tjene som en kortfattet oppsummering av problematikkenes kjennetegn.

En utfordring for mange som jobber på steder hvor en kommer i kontakt med barn og unge med spillrelaterte problemer, er at hjelperen, enten det er en lærer,

psykolog, sosialarbeider eller andre, kan ha lite kunnskap om spill som fenomen. Hjelperen kan i slike tilfeller oppleve at det er vanskelig å etablere rapport med personen som har vansker, fordi en ikke

helt vet hvordan en skal få i gang en fruktbar samtale om personens forhold til spill. Videre kan det i slike tilfeller være vanskelig å vite hvordan en kan fange opp hvilke

aspekter ved spillingen som eventuelt er problematisk, og på den måten kunne unngå unødige bekymringer for personer som bare har et stort engasjement.

I en tidligere utgave av Rusfag beskrev Stian Overå (2015) hvordan Kompetansesenter rus – region øst (KoRus-Øst), som en del av sitt nasjonale ansvar for fagområdet avhengighet knyttet til pengespill og problematisk spilleatferd, hadde satt i gang et pilotprosjekt for å utvikle en samtaleguide for identifisering av dataspillrelaterte problemer. Denne samtaleguiden er nå ferdigstilt og publisert, og hensikten med denne artikkelen er å gi en presentasjon av guidens innhold.

Samtaleguidens målgruppe

Samtaleguiden er utviklet for å være et verktøy for fagpersoner som gjennom sitt arbeid kommer i kontakt med mennesker som har et forhold til spill som skaper bekymring, enten det er hos fagpersonen, hos spilleren selv eller spillerens omgivelser. Den er utviklet for å passe i arbeid med personer over 12 år, og er primært laget med tanke på bruk i arbeid på individnivå.

I en studie som tar for seg det nettbaserte rollespillet World of Warcraft, finner antropologen Bonnie Nardie at mange unge trer inn i spillverdenen for å skape seg et fristed i en hverdag preget av mange krav.

Samtaleguidens formål

Hovedmålsettingen med guiden har vært å utvikle en metode for å effektivisere den tidlige fasen i arbeid med spillere, ved å få i gang en samtale om de mest sentrale aspektene rundt dataspillet plass i personens liv, og på den måten identifisere områder det vil være viktig å jobbe videre med. Guidens struktur er laget med tanke på å kunne anerkjenne og få tilgang til viktige erfaringer fra spillverdenen, og få tilgang til viktige erfaringer som spilleren har gjort seg i livet for øvrig. Det overordnede målet er å bidra til å finne fokus i det videre arbeidet ved å synliggjøre sammenhenger mellom erfaringer fra spill og fra livet ellers, uten nødvendigvis å konkludere med hva som er årsaker til og hva som er konsekvenser av spillingen.

Guiden legger opp til en dialog mellom hjelper og personen som søker hjelp, hvor spill tas på alvor som en verdifull aktivitet. Selv om spill kan ha medført utfordringer eller vansker over tid, vil det også være slik at aktiviteten har tilført spilleren mye positivt, elementer det vil være verdifullt å ha med i betraktning når behandling skal settes i gang. Ved å ta i bruk samtaleguiden legges det til rette for å fange opp både utfordringer og verdifulle sider ved spill, uavhengig av hjelperens eksisterende kompetanse på feltet.

To dokumenter: Veileder og samtaleguide

Det ferdige verktøyet består nå av to dokumenter, en veileder i bruk, og selve samtaleguiden. Veilederen er ment å fungere som en innføring i hvordan samtaleguiden best kan tas i bruk, og er myntet på fagpersonen som vil ta i bruk samtale-

leguiden i sitt arbeid. I tillegg til å fungere som en slags bruksanvisning, gir den også kortfattede beskrivelser av kjennetegn på problemspilling, samt at den viser et par kliniske eksempler fra samtaler mellom hjelper og personer som spiller. Her er ett av eksemplene, som illustrerer hvordan opplysninger som kommer fram om en persons tanker om spill også kan gi informasjon om personens forhold til verden for øvrig:

Her er et klinisk eksempel, ord for ord. (H for hjelper, P for person)

H: "Følgende utsagn; er det sant eller usant: Jeg er mer meg selv i spillet enn i den virkelige verden?" (skriv det opp på en tavle)

P: "Jeg er mere meg selv i spillet"

H: "Hva er forskjellen på meg selv i spillet og meg selv i den virkelige verden?"

P: "Meg selv i spillet er mer glad."

H: "Hvordan ville jeg se forskjellen på disse to hvis jeg så dem på gata?"

P: "Meg selv i spillet ville ikke se ut som han gruet seg til noe"

H: "Fordi han faktisk ikke gruer seg til noe?"

P: "Jo, han gruer seg han også, men det er ikke farlig å grue seg i spillet. Det gjør ikke vondt å grue seg i spillet"

H: "Men å grue seg i den virkelige verden, det gjør vondt?"

P: "Ja, det gjør vondt"

H: "Gjør det vondt her og nå, sammen med meg?"

P: "Mm, ja... på en måte, jeg gruer meg til du skal si at jeg må slutte å spille. Å diskutere det..." (fra veilederen, s. 10)

Ved hjelp av beskrivelsen av problemspilling, bruk av kliniske eksempler og ved å gi noen tommelfingerregler og tips for bruk av guiden, gir veilederen et en-

kelt men sentralt bakteppe som kan hjelpe fagpersonen til å komme i gang med det videre arbeidet.

Samtaleguidens struktur

Når samtaleguiden tas i bruk er åpenhet mellom fagpersonen og spilleren helt sentralt. For å fasilitere en slik åpenhet er det sterkt anbefalt at fagpersonen og spilleren har hvert sitt eksemplar av samtaleguiden, slik at spilleren selv har åpen tilgang til alle spørsmål og tema som vil bli gjennomgått. Elementene i guiden gjennomgås så i samarbeid.

Strukturelt sett er samtaleguiden delt i tre. Del 1 gjennomgår erfaringer med dataspill og dataspillrelaterte problemer. Del 2 består av korte spørsmålssett for å identifisere sentrale områder knyttet til livssituasjon i skole, fritid og hjem hvor spilleren opplever utfordringer. Del 3 består av fordypende spørsmålssett som gjennomgås for de områdene fra del 2 hvor det er indikert utfordringer.

Etter at spillsyklusen er gjennomgått, bes spilleren om å vurdere noen utsagn som omhandler hvorvidt en stoler mer på folk i spillet enn utenfor

DEL 1: Erfaringer med dataspill og data- spillrelaterte problemer

Delen er laget for å gi en grunnleggende kartlegging av hvilket forhold personen som søker hjelp har til spill. Dette gjøres

ved å hente ut informasjon om hvilke spill som spilles, hvor ofte det byttes spill, og hva motivasjonen for å bytte spill eventuelt er. Deretter introduseres begrepet "spill-

syklus", et konsept som beskriver fem ulike stadier av relasjonen til spill. Det første stadiet er inngang, hvor en er nykommer til spill og gjerne spiller alene. I øvingsstadiet brukes mye tid på å trene på spillene, en merker at en blir flinkere, og har gjerne begynt å spille i en gruppe eller på lag. I beherskelsesstadiet oppleves mestring av spillet, spilleren har gjerne gode venner i spillet, og har tatt stilling til hvorvidt en vil spille på høyt nivå eller mest for gøy, og om en vil være lagleder eller annen deltaker i gruppen. I utbrentstadiet oppleves konflikt mellom krav fra spillet og livet utenfor. En føler seg gjerne utslitt av spillingen, og spillet har gått fra å være en lek til å ha mer preg av å være plikt eller jobb. Til sist beskrives omstartstadiet, hvor en har startet spillet på nytt eller funnet seg et annet spill. En opplever kanskje å spille på en annen måte enn før, og har gjort seg noen erfaringer fra spillingen som en kan se og dra nytte av. Stadiene er ikke ment å være noe som nødvendigvis passerer kronologisk i en spillerkarriere, men beskriver heller ulike faser som spillere kan hoppe fram og tilbake mellom.

Etter at spillsyklusen er gjennomgått, bes spilleren om å vurdere noen utsagn som omhandler hvorvidt en stoler mer på folk i spillet enn utenfor, og hvordan en forholder seg til hjelp fra andre i og utenfor spillet. Informasjonen disse utsagnene gir kan brukes til å danne et begynnelde bilde av hvordan personen opplever mellommenneskelige forhold i og utenfor spillet.

Etter at spillsyklusen er gjennomgått, bes spilleren om å vurdere noen utsagn som omhandler hvorvidt en stoler mer på folk i spillet enn utenfor

Til sist i del 1 beskrives seks ulike kategorier av spillere, og personen bes om å ta stilling til om noen av disse passer som beskrivelse av ham/henne. Kategoriene som beskrives er historiedrevet gamer, sosial gamer, solo gamer som ikke er motivert av karakterbygging, hardcore gamer, solo gamer som spiller RPG med karakterbygging eller casual gamer. Personen gis også mulighet til å si at ingen av beskrivelsene passer. Hver av kategoriene har en grov beskrivelse av hva som menes med begrepet, dette for å hjelpe spilleren med å ta stilling til hva som passer.

Jeg er en historiedrevet gamer. Uten historien kjeder jeg meg lett i spill. Det er viktig for meg å være en del av handlingen. På den måten påvirker jeg også historien. Jeg spiller for å dekke mine personlige behov.

...

Jeg er en hardcore gamer. Jeg blir motivert av å være en del av en gruppe. Jeg er lojal mot "mitt" spill, selv om jeg også spiller andre spill. Hvis jeg blir avbrutt når jeg spiller, returnerer jeg raskt til spillet. Jeg har stor glede av ulike fora med diskusjoner om konkurransemiljøet, pågående/ kommende turneringer, lag og spillere. Jeg følger E-sportturneringer og ser på kamper. Å se andre spille er både inspirerende og lærerikt for meg. (s. 11)

Hvilken kategori spilleren mener beskriver seg best kan gi verdifull informasjon om hva som motiverer til spilling, noe som sammen med informasjonen fra de andre spørsmålene i del 1 kan bidra til en mer effektiv dialog rundt personens forhold til spill, både de positive sidene og de mer problematiske.

>>>

DEL 2:**Livssituasjon i skole, fritid og hjem.**

I denne delen presenteres i alt sju potensielle problemområder fra skole, fritid og hjem, og spilleren bes ta stilling til om noen av problemene har vært opplevd. Områdene som tas opp er som følger:

- » Mobbing
- » Skolevegring
- » Mangel på motivasjon, energi og lyst
- » Ensomhet
- » Konflikt med foreldre/foresatte
- » Følelsesmessig eller fysisk mishandling
- » Å ha tanker/opplevelser/erfaringer som ikke kan deles med andre

Spørsmålene er stilt på en måte som ikke bare gir dikotome ja/nei-svar, men som åpner for visse nyanseringer. Svaralternativene er de samme for hvert av områdene, og er som følger:

- » Nei
- » Jeg vil ikke la mine problemer med dette ha innflytelse på mitt liv
- » Det er feil tidspunkt å svare på dette
- » Jeg har ikke tenkt på dette før
- » Jeg vil gjerne svare på dette ved en annen anledning
- » Ja

Hvert av spørsmålene blir så fulgt av en henvisning til hvor i del 3 en finner fordypende spørsmål til det aktuelle problemområdet. Samlet sett gir spørsmålene en effektiv oversikt over noen sentrale problemområder som kan henge sammen med spill, og gir en rask pekepinn på områder der det er behov for fordypende spørsmål.

DEL 3:**Fordypende spørsmålsett**

Denne delen har sju undersett av spørsmål (A-G), som samlet dekker hvert av områdene som ble gjennomgått i del 2. Underdelene har mellom 7 og 10 spørsmål som går noe mer i dybden på ulike aspekter ved området. Som et eksempel gjennomgår jeg her spørsmålene for område A: Mobbing.

De første tre spørsmålene etterspør hvilke perioder i livet spilleren har opplevd mobbing, hvor alvorlig mobbingen er/var, og hvor hyppig mobbingen inntraff (fra en enkelthendelse til daglig). Deretter blir spilleren bedt om å vurdere i hvilken grad mobbingen påvirket hans/hennes daglige liv, og hvilke strategier som har vært brukt for å hindre at mobbing påvirker ham/henne i hverdagen. Strategiene som nevnes inkluderer spilling, og det å snakke med andre om mobbingen.

Etter dette kommer spørsmål som fanger opp hvorvidt personen har vært mobbet selv i tillegg til å ha blitt mobbet, og underspørsmål som etterspør hvor mobbingen har skjedd og hvem som har utført den, herunder på skole/jobb, i barnehagen, hjemme, hos venner, hos slektninger eller generelt på fritiden.

Spørsmålene om hvor mobbingen fant sted og hvem som utførte den, følges av spørsmål om hvordan mobbingen artet seg. Områdene som her dekkes er at en har blitt fratatt eller fått ødelagt eiendeler, blitt ertet eller holdt utenfor, eller blitt utsatt for fysisk vold som slag, spark og dytting. Til sist i fordypningsdelen blir det spurt om hvorvidt personen anklager seg selv og føler skyld for det som har skjedd, og om personen har snakket med

sin familie om mobbingen, og eventuelt hvordan familien reagerte på dette.

Fordypningsspørsmålene for de øvrige problemområdene følger noenlunde samme oppbygging, men med enkelte tilpasninger der hvor det er særlig relevant. I tilfeller der spørsmålene berører tema fra andre områder, blir det oppfordret til å gjennomgå fordypningsspørsmålene også fra disse, selv om det ikke ble fanget opp i del 2.

Oppsummering

Hensikten med denne artikkelen har vært å gi et raskt overblikk over innholdet i KoRus – Øst sin nylig publiserte samtaleguide for identifisering av dataspillrelaterede problemer. Samtaleguiden er utformet som et verktøy for fagpersoner som kommer i kontakt med personer med problemer som på en eller annen måte kan knyttes til spill. Målet har vært å gjøre tilgjengelig en metode for raskt og effektivt å komme i gang med samtaler som fanger opp hvilke sentrale opplevelser personen som søker hjelp har hatt i spill, hva som har motivert til spilling, og hvilke andre problemområder som kan relateres til spillingen. Veilederen gir en overordnet innføring i hvordan samtaleguiden kan brukes og er rettet mot fagpersonen som skal ta del i dialogen, mens samtaleguiden er utformet med tanke på at både fagpersonen og personen som søker hjelp skal ha sitt eksemplar og gå igjennom områdene i samarbeid.

Både veilederen og samtaleguiden er nå allment tilgjengelige uten kostnad. Veile-

deren finnes i pdf-format på KoRus – Østs hjemmesider, mens samtaleguiden må bestilles i papirformat fra samme sted. Bestillingen gjøres via nettadressen www.rus-ost.no, under sidene for penge- og dataspill.

Til sist i fordypningsdelen blir det spurt om hvorvidt personen anklager seg selv og føler skyld for det som har skjedd.

Om forfatteren:

Rune Aune Mentzoni er spesialrådgiver hos KoRus - Øst innenfor områdene penge- og dataspillproblematikk.

Han er utdannet psykolog og har jobbet klinisk innenfor rusfeltet. Mentzoni har en doktorgrad innenfor temaet spilleproblematikk, og har i flere år jobbet med forskning på Universitetet i Bergen. Han har publisert en rekke nasjonale og internasjonale vitenskapelige publikasjoner med penge- og dataspillproblematikk som hovedtema.

>>>

Tabell 1. Diagnostiske kriterier for lidelse knyttet til internettbaserte spill fra DSM 5.

Vedvarende og tilbakevendende bruk av internett for å spille dataspill, ofte med andre spillere, som leder til klinisk signifikant funksjonsnedsettelse eller ubehag som indikert ved forekomst av fem (eller flere) av de følgende punktene innenfor en 12-månedersperiode.

1. Opptatthet av internettbaserte spill. (Personen tenker på tidligere spillaktiviteter og antesiperer det neste spillet; internettbaserte spill blir den dominante aktiviteten i dagliglivet.) NB: Denne lidelsen må skilles fra pengespill på internett, som inngår under pengespillidelse.
2. Abstinenssymptomer når internettbaserte spill tas vekk. (Disse symptomene er typisk beskrevet som irritabilitet, angst eller nedstemthet, men det er ingen fysiske tegn til farmakologisk abstinens.)
3. Toleranse – behov for å bruke mer og mer tid på spill på internett.
4. Mislykkede forsøk på å kontrollere deltakelsen i spill på internett.
5. Tap av interesse for tidligere hobbyer og underholdning som et resultat av spill på internett.
6. Fortsetter overdreven bruk av spill på internett til tross for erkjennelse av psykososiale problemer.
7. Har løyet til familiemedlemmer, terapeuter eller andre om omfanget av spilling på internett.
8. Bruker spill på internett for å slippe unna eller dempe negative sinnstilstander (som følelser av hjelpeløshet, skyldfølelse eller angst).
9. Har satt i fare en viktig relasjon, jobb, eller utdannings-/karrieremulighet på grunn av deltakelse i spill på internett.

000000

Referanser:

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.

Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., Melkevik, O. R., Samdal, O., Torsheim, T., Hetland, J., . . . Pallesen, S. (2013). Gaming addiction, gaming engagement and psychological health complaints among Norwegian adolescents. *Media Psychology*, 16(1), 115-128. doi: 10.1080/15213269.2012.756374

Brunborg, G. S., Mentzoni, R. A., & Frøyland, L. R. (2014). Is video gaming, or video game addiction, associated with depression, academic achievement, heavy episodic drinking, or conduct problems? *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 27-32.

KoRus - Øst (2016)a. Veileder til samtaleguide. Ottestad: KoRus-Øst

KoRus - Øst (2016)b. Samtaleguide. Ottestad: KoRus-Øst

Medietilsynet (2014). Barn og unges (9-16 år) bruk og opplevelser av medier. Rapport. Oslo: Medietilsynet

Mentzoni, R., Brunborg, G. S., Molde, H., Myrseth, H., Skouvrøve, K. J. M., Hetland, J., & Pallesen, S. (2011). Problematic video game use: Estimated prevalence and associations with mental and physical health. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 14(10),

Overå, S. (2015). Samtaleguide for identifisering av dataspillrelatererte problemer – et pilotprosjekt. *Rusfag*. 2015(1), 99-102.

Pallesen, S., Hanss, D., Mentzoni, R. A., Molde, H. og Morken, A. M., (2014). Omfang av penge- og dataspillproblemer i Norge 2013. Rapport. Bergen: Universitetet i Bergen

Wittek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D., & Molde, H. (2015). Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-15. doi: 10.1007/s11469-015-9592-8