

**Till dig som är förälder
eller annan vuxen i barn
och ungas närhet**

OM DIGITALA SPEL OCH SPEL OM PENGAR



Digitala spel inkluderar spel på dator, platta, mobil och tv

Många barn och unga kan spela digitala spel utan att det innebär problem. De flesta upplever spelandet som roligt med lockande äventyr och en kul stund med vännerna. I vissa spel deltar spelaren aktivt, är en del av berättelsen och bjuds på utmaningar. Att vara duktig i ett spel ger status bland kompisar och andra spelare.

Spel om pengar

är exempelvis lotter, bingo, spel på hästar och sport, kasinospel och poker. Att spela om pengar är inte tillåtet för personer under 18 år. Ändå har många tonåringar spelat om pengar. Spela om pengar kan kännas spännande och drömmen om snabba pengar och vinst kan motivera spelandet. Spelet kan fungera som en flykt från vardagen, ge underhållning och kickar. Alla spelformer innebär en ökad risk för problem, men de mest riskabla spelen är spelautomater, kasinospel och internetspel som nätkasino, nätpoker och nätbingo. Spelreklam finns nästan överallt och påverkar barn och ungas vardag.

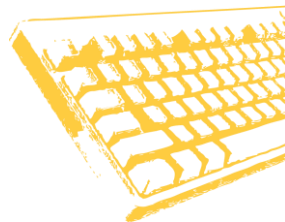
Vad är spelproblem?

Ibland kan det vara svårt att kontrollera sitt spelande, både när det gäller digitala spel och spel om pengar. Spelandet kan ta över andra intressen, orsaka ohälsa och sociala problem som påverkad skolgång och sämre relationer med familj och vänner. Då behöver personen stöd. Problem med spel om pengar kan också leda till ekonomiska problem. Att spela om pengar eller ha spelproblem som ung ökar risken för att få spelproblem även senare i livet.



Det finns samband mellan dataspel och spel om pengar

Många digitala spel har inslag av lotteri och vadslagning med slumpmässiga möjligheter att vinna. I vissa spel förekommer det exempelvis lootlådor. Det är paket med okänt innehåll för spelaren som kan gå att köpa för riktiga pengar. Lådan kan innehålla bland annat nya egenskaper till spelkaraktären eller ett nytt vapen. Det kan vara en chans att förbättra sina möjligheter att lyckas i spelet. Det finns en risk att personen betalar för en låda som inte förbättrar spelarens möjligheter. Denna osäkerhet i vad som köps ger en spänning som kan leda till att personen utvecklar problem med spel om pengar.



Pojkar spelar mer än flickor och har högre risk att få spelproblem.

Alla spelbolag i Sverige har en åldersgräns på minst 18 år. Ändå har 25 procent av alla 16–17-åringar spelat om pengar.

Om du är orolig för dig själv eller ditt barn hör av dig till din kommun eller hälso- och sjukvården för att få stöd. Stödlinjen ger råd och stöd till personer som spelar, och deras närstående. Hit kan du ringa anonymt, chatta eller mejla.

Varningstecken för digitalt spelande:

- Spelandet går ut över allt annat
- När ditt barn tappar kontrollen över spelandet
- När ditt barn väljer spel framför andra fritidsintressen och att umgås med vänner

Unga som har spelproblem har ofta även andra problem, till exempel dålig ekonomi, utsatthet för våld, riskkonsumtion av alkohol eller psykisk ohälsa.

Vad kan jag göra som förälder?

Som förälder är det viktigt att skapa en nära och trygg relation till ditt barn. Du som förälder är en förebild för ditt barn. När det gäller spel om pengar vet vi att föräldrars egna spelande och inställning till spel påverkar barns beteende och inställning.

- ▶ Prata dagligen med ditt barn om allt möjligt; Vad som hänt i skolan, på internet, sociala medier och fråga hur ditt barn mår. Lägg undan mobilen och tankar på vardagssysslor. När ni pratar bygger ni upp en nära relation som är viktig för att ditt barn också ska våga prata med dig om svårare saker som till exempel mobbning, spel om pengar, alkohol och droger.
- ▶ Prata med andra föräldrar för stöd kring spelandet och skärmtid.
- ▶ Gör saker tillsammans med ditt barn. Det minskar risken för bråk mellan er och ni har mer gemensamt att prata om.
- ▶ Åldersgränser är viktiga. Tillåt inte barn under 18 år att delta i någon typ av spel om pengar. Tänk på att många dataspel har åldersgränser som du som vuxen bör känna till. Se till att åldersgränsen för spel om pengar hålls. Spela inte om pengar tillsammans med barn. En tidig spelvinst i barnets liv kan trigga barnet att vilja fortsätta spela om pengar.
- ▶ Diskutera spelreklam och hjälp barnet i att tänka kritiskt kring reklamens budskap och innehåll.
- ▶ Håll koll på kontokort som är kopplade till spelsajter där ditt barn kan köpa saker till dataspel. Tänk även på att hemlighålla inlogg till spelsajter om du själv spelar online om pengar.

- ▶ Det finns spel på internet som uppmuntrar barn att köpa och spela om saker som kostar pengar. Prata med ditt barn om risker med spelandet, pengars värde och diskutera åldersgränser och din inställning till dem.
- ▶ Om ditt barn spelar på ett sätt som påverkar barnet negativt kan det vara avgörande att du finns där och hjälper till att sätta gränser för spelandet. Om du behöver stöd kan du kontakta kommunen, hälso- och sjukvården eller Stödlinjen. Lita på din känsla och prata med ditt barn om du är orolig. Känns det som något är fel har du troligtvis rätt.
- ▶ Ditt barn mår alltid bra av att höra att du som förälder bryr dig, intresserar dig för barnets tankar och upplevelser och att du engagerar dig -även om det inte alltid känns så.
- ▶ Prata om spelandet och skärmtid. Intressera dig för vad ditt barn gör online. Lyssna på barnet och bestäm ramar och rutiner tillsammans. Spelandet ska inte gå ut över skola, sömn, sociala aktiviteter, kost och motion. Till exempel kan skärmtid vara tillåtet när läxorna är gjorda. Förklara varför rutiner är viktiga - ditt barn blir trygg av att veta att det finns gränser.

Läs mer

Stödlinjen: <https://www.stodlinjen.se/#/>

PEGI har info om åldersgränser för dataspel

<https://pegi.info/sv>

["https://www.statensmedierad.se/press/nyheterkronikorochpressmeddelanden/arkivnyheter/nyheterpressmeddelandekronikor/foraldraguidertillbamensinternetkortasvarpasvarafraqor.4384.html](https://www.statensmedierad.se/press/nyheterkronikorochpressmeddelanden/arkivnyheter/nyheterpressmeddelandekronikor/foraldraguidertillbamensinternetkortasvarpasvarafraqor.4384.html)

<https://www.folkhalsomyndigheten.se/spelprevention/unga-och-spel/foraldrar-och-andra-vuxna-i-barns-narhet-ar-viktiga/>

Kontaktuppgifter