



# Kunskapsstöd om skärmtid, digitala spel och spel om pengar



LÄNSSTYRELSEN  
ÖSTERGÖTLAND

# Varför tog vi fram det här kunskapsstödet?

- Det finns ett behov av stöd riktat till föräldrar och andra viktiga vuxna i barn och ungas närhet som skola och föreningsliv.
- Större fokus på föräldrastöd i det spelförebyggande arbetet.





# Målgrupp och syfte

- För personal som möter föräldrar och andra viktiga vuxna i barn och ungas närhet

## Syfte

- öka kunskapen om barns skärmanvändning för att förebygga spel om pengar
- starta givande diskussioner om skärmtid, digitalt spelande och spel om pengar
- förmedla vikten av vuxnas stöd till barn och unga
- hjälpa aktörer som möter föräldrar med ett material att använda i dialog.



# Vad består kunskapsstödet av?

- Filmer – fyra stycken/åldersgrupp, ca 1- 4 min
- Handledning för användning av filmerna
- Diskussionsunderlag i form av en digital presentation
- Broschyr till föräldrar med fakta, tips, stöd och hänvisning till professionell hjälp





## Filmer 13-18 år



Det är ju din och min grej!



Det är ändå ganska bra med skärmtid...



Han blev liksom helt lost!



Alla andra får ju!

## 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 vardagsysslor. 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 mobbing, 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 Stöd-linjen. 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/nyheter/kronikoroch/pressmeddelanden/arkiv/nyheter/nyheterpressmeddelande/kronikor/foraldraguidertillbarnensinternetkortasvarpasvare/fragor.4384.html>

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

### Kontaktuppgifter

Arcium quiat fugia secabo. Il maiorepero temodi coresti berione ipsum imi, volore secti tem et volupictat quos eicia vendi omnimosust endeniat. Icillaat accatis derro ipsua sequisit utharum nonserum non prerias modiam restibe ationseque

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

OM DIGITALA  
SPEL OCH SPEL  
OM PENGAR



Inför höstlovet och Halloween vill vi göra dig som förälder och viktig vuxen uppmärksam på ditt barns spelande. På höstlovet när ditt barn är ledig kan både skärmtid och spelande öka och kanske till och med gränsa till att bli ohälsosamt. Ibland kan det vara svårt att kontrollera sitt spelande, både när det gäller digitala spel och spel om pengar. Då kan ditt barn behöva stöd.

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. Men spelandet kan ibland också ta över andra intressen, orsaka ohälsa och sociala problem som påverkar skolgång och sämre relationer med familj och vänner.

Många unga, främst killar spelar dataspel med inslag som påminner eller har en koppling till spel om pengar, så kallade lootlådor. Det är bra att du som förälder känner till det.

#### Vad kan jag som förälder göra?

Vi vet att föräldrars egna spelande och inställning till spel påverkar barns beteende och inställning. 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, skärmtid och 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.
- ▷ 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. Lita på din känsla och prata med ditt barn om du är orolig.

**Om du är orolig för ditt barn, hör av dig till elevhälsan på ditt barns skola, din kommun eller hälso- och sjukvården för att få stöd.**



# Föräldrabrev

- Inför lov som kan medföra ökad skärmtid, digitalt spelande och spel om pengar
- Tips på vad du som förälder kan göra
- Länk till webbsidan med material



LÄNSSTYRELSEN  
ÖSTERGÖTLAND



# Användning

- Kunskapsstödet kan användas i olika verksamheter som till exempel skola, elevhälsa, socialtjänst, föreningar, ideella och idéburna organisationer.
- Gärna i samverkan med andra verksamheter
- Materialet finns att hämta kostnadsfritt på [Länsstyrelsens webbplats](#). Sök på Spel om pengar.



Länsstyrelsen skapar samhällsnytta genom rådgivning, samordning, tillstånd, tillsyn, prövning, stöd och bidrag.

Vi skyddar miljön, ser till att viktiga natur- och kulturvärden bevaras och skapar förutsättningar för att utveckla landsbygden och näringslivet i länet.

Vi har även uppdrag inom bland annat krisberedskap, sociala frågor, djurskydd och samhällsplanering.

På så sätt bidrar vi till vår vision om ett livskraftigt Östergötland.



LÄNSSTYRELSEN  
ÖSTERGÖTLAND