

Mer än bara spel

En rapport om
spelkulturens betydelse
för unga med NPF



Sverok

RIKSFÖRBUNDET
Attention

Mer än bara spel

ISBN: 978-91-639-1457-7

Författare: Johanna Hilding, Viktor Lindberg, Cecilia Brusewitz

Layout: Nicholas Ranégie-Ribbås

Fotografier: Björn Adriansson, Mattias Andersson
stock.adobe.com: *Amolyus, KOTO, Javier, Lisa, Marc Elias,*
Marian Fil, Mikael Damkier, pressmaster, Rawpixel, Renato68,
Southworks, Terove Salainen

Kontakt: projekt@sverok.se



Tack till alla ungdomar, föräldrar och
Sverokföreningar som bidragit med
värdefulla perspektiv, erfarenheter och
kloka tankar till rapporten.

Tack vare er kan vi jobba vidare för att
spelkulturen ska bli ännu bättre för alla!

Innehåll

Inledning	4
Om rapporten	6
Om Riksförbundet Attention	7
Syfte och frågeställning	8
Metod och urval	15
Intervjuerna	16
Enkäten	17
Resultat: Ungdomarna	20
“Spel betyder allt”	22
Spel som återhämtning och känsloreglering	22
Spel ger gemenskap	26
Umgås online eller IRL?	31
IRL är skönare	34
Det sociala kan vara svårt även i spel	36
NPF i spelkulturen	39
Träffa andra med NPF i spelkulturen	39
Familjens roll och stöd	42
Att bli stöttad betyder mycket	44
Föräldrar som ändrat inställning	48
Resultat: Föräldrarna	50
Intressets funktion	52
Intresset ger sociala möjligheter	54
Spela för att orka livet	58
Att stötta intresset	61
Kan berätta om utsatthet online	62
Barnen vill dela intresset	63
Konflikter	68
Samhällets inställning	72
Oro hos föräldrar	75

Resultat: Spelföreningar	78
Sverokföreningarna	80
Ungas syn på föreningsliv	84
Att vara en del av föreningslivet	84
Att leda en förening	86
Föräldrar och föreningar	90
Alternativ inom föreningslivet önskas	91
 Analys och diskussion	 94
Spel behövs	95
Betydelsen av stöttande föräldrar	97
Skärmtid vs. skärminnehåll	100
 Tips till föräldrar	 106
Krav till beslutsfattare	108
 Slutord	 110

Inledning

Ungdomar med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF) är en grupp som det ofta pratas om i media och i politiken. Det är kanske inte så konstigt eftersom cirka 10 % av unga i åldrarna 7-25 år beräknas ha någon form av NPF-diagnos. Något som ofta diskuteras är deras spelvanor och skärmtid där många, både föräldrar och beslutsfattare, kan ha starka åsikter. Vuxna undrar hur spelandet egentligen påverkar unga med NPF, vad det har för långsiktiga konsekvenser och om det leder till social isolering? Unga får sällan möjlighet att själva sätta ord på vad spelandet betyder för dem. I den här rapporten gör de just det.

Att ha en NPF-diagnos innebär ofta olika utmaningar inom flera områden i livet, bland annat när det kommer till skola, relationer och fritid. Föreningslivet kan för många unga innebära en möjlighet för vänskap och en meningsfull fritid, men det kan vara svårtillgängligt för de som har NPF. Brist på anpassningar och förståelse i föreningen samt negativa erfarenheter från tidigare sociala interaktioner hos ungdomarna är några anledningar till detta. I Sverok finns dock



**Neuropsykiatriska
funktionsnedsättningar
(NPF) påverkar hur hjärnan
hanterar information,
reglerar impulser och
samspekar med omvärlden.
Några NPF-diagnoser
är ADHD, autism,
Tourettes syndrom och
språkstörning.**

flera exempel som visar hur föreningar med rätt anpassningar kan erbjuda en trygg plats där unga med NPF kan utvecklas och hitta gemenskap.

Genom att lyfta fram statistik och ungdomarnas egna röster vill Sverok och Riksförbundet Attention med denna rapport belysa ungdomar med NPFs syn på spelkulturen, vad deras spelintresse fyller för funktion och betyder för dem. Rapporten syftar även till att undersöka hur anhöriga och beslutsfattare i samhället kan skapa bättre förutsättningar för unga med NPF att delta och blomstra i spelkulturen och föreningslivet.

Om rapporten

Denna rapport har tagits fram inom ramen för projektet “Spela på spektrat” som finansieras av Allmänna arvsfonden och pågår mellan maj 2024 till april 2027. I projektet samarbetar spelkulturförbundet Sverok och Riksförbundet Attention för att bidra till att fler ungdomar med NPF får ta del av föreningslivet inom spelkulturen och en positiv gemenskap.

Om Sverok

Sverok är en ideell organisation och ett av Sveriges största ungdomsförbund. Sverok har sedan 1988 främjat spelkulturen och hjälpt unga att starta egna spelföreningar som de sedan driver på sina egna villkor. Sveroks föreningar samlas kring många olika hobbies inom spelkulturen med allt från digitala spel, brädspel, rollspel, cosplay, till östasiatisk populärkultur och många andra nördiga intressen.

Genom sitt spelintresse kan ungdomar via Sverok lära sig att organisera sig demokratiskt, utforska ledarroller och både hitta och skapa sociala sammanhang. Tillsammans samlar Sverok tusentals föreningar över hela Sverige som arbetar för att spelkulturen ska vara tillgänglig, inkluderande och rolig för alla.

Om Riksförbundet Attention

Riksförbundet Attention är en intresseorganisation som arbetar för att förbättra livsvillkoren för personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF), såsom ADHD, autism och Tourettes syndrom, språkstörningar samt deras anhöriga och yrkesverksamma inom området. Förbundet driver påverkansarbete för att öka kunskap och förståelse om NPF i samhället och verkar för att personer med NPF ska få bättre stöd, anpassningar och bemötande i skola, arbetsliv, vård och sociala sammanhang.

Genom sitt arbete bidrar Attention till att skapa ett mer inkluderande och tillgängligt samhälle där personer med NPF får bättre förutsättningar att leva ett självständigt och meningsfullt liv. Organisationen samarbetar med myndigheter, forskare och andra aktörer för att driva utvecklingen framåt och stärka rättigheterna för personer med NPF.



Syfte och frågeställning

Syftet med denna rapport är att få kunskap om hur ungdomar mellan 12-25 år som har NPF upplever sina intressen inom spelkulturen. Vi vill lyfta ungas egna röster om vad deras intressen fyller för funktion och vad de betyder för dem. Vidare ämnar den att lyfta och kartlägga vad deras föreningsengagemang innebär för dem och hur det påverkat deras personliga utveckling. Studien syftar också till att undersöka hur anhöriga till ungdomar med NPF och beslutsfattare i samhället kan skapa bättre förutsättningar för denna grupp unga att delta i spelkulturen och dess föreningsliv.

Utifrån syftet försöker rapporten besvara följande frågeställningar:

- Vad betyder spel och spelkultur för barn och ungdomar med NPF?
- Vad betyder föreningsengagemang inom spelkulturen för barn och ungdomar med NPF?
- Hur ser föräldrar till barn med NPF på deras barns intressen inom spelkulturen?

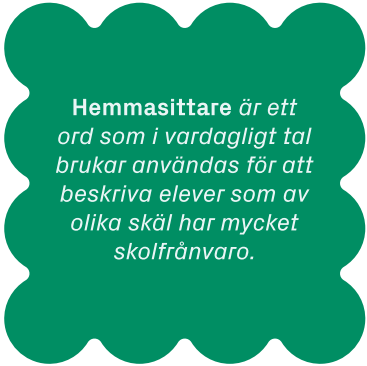
Bakgrund

I denna del av rapporten presenteras bakgrundsfakta till ämnet och tidigare forskning.

Unga med NPF känner sig ofta exkluderade från socialt umgänge och kan ha svårt att hitta sin plats i samhället. Det visar enkätstudier som Riksförbundet Attention gjort. De har bland annat svårare att klara skolgången och få jobb.¹

¹ "Jag vill så gärna hitta min plats i samhället", Riksförbundet Attention, 6 december 2022

Barn och unga med NPF rapporterar även generellt sämre psykiskt mående än jämnåriga och risken för suicid eller självskada är sex gånger högre jämfört med de som inte har NPF.² Det finns dessutom en ökad risk för problematisk skolfrånvaro och att unga med NPF blir så kallade "hemmasittare". En enkätundersökning från Riksförbundet Attention, där föräldrar deltog, visar att så många som 25% av eleverna med NPF är hemma från skolan helt eller större delen av tiden. Endast 20% uppger att barnet inte har någon frånvaro kopplad till sin NPF.³ För att sätta detta i perspektiv visar statistik från höstterminen 2023 att den totala frånvaron för alla elever i grundskola och förskoleklass var betydligt lägre. Endast 4% av alla elever hade en frånvaro på 30% eller mer.⁴



Hemmasittare är ett ord som i vardagligt tal brukar användas för att beskriva elever som av olika skäl har mycket skolfrånvaro.

Unga med NPF är generellt sett mindre nöjda med sin fritid än andra jämnåriga. Endast drygt 50% av unga med NPF är nöjda med sin fritid, jämfört med 70% av unga utan NPF.⁵ Exempelvis deltar endast 56 % av unga med NPF i en idrottsförening, jämfört med 76% av unga utan NPF, enligt en enkätundersökning från Riksförbundet Attention. Enligt samma undersökning valde barnen ofta att lämna föreningslivet när de var mellan 10 till 12 år gamla. Detta

2 Hanna Nordell, "Större risk att elever med NPF försöker begå självmord," Sveriges Radio, 29 april 2024

3 "Skolrapport 2023 – 'Skrämmande stor okunskap. Inte bara om NPF utan också om skolans skyldigheter'", Riksförbundet Attention

4 "Nationell kartläggning av elevfrånvaron 2023", Skolverket, 2024

5 "En fördjupad bild av ungas fritid", Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, 16 mars 2023



på grund av för höga krav, otydliga förväntningar och övermäktiga miljöer. Majoriteten av föräldrar som svarade på enkätundersökningen angav att den primära anledningen till att barnen slutade med idrotten var att orken var slut efter en kravfylld skoldag och att barnen ägnade sig åt vila och återhämtning, ofta framför datorn hemma.⁶

Vissa föreningar verkar alltså ha svårt att skapa miljöer där unga med NPF trivs. Eftersom NPF innebär att hjärnan bearbetar och tolkar information på ett annorlunda sätt kan det vara svårt att skapa anpassningar som fungerar för alla, då behoven ser så olika ut. För personer med NPF kan vardagen innebära utmaningar med exempelvis koncentration, impulskontroll, socialt samspel, planering och tidsuppfattning. Det är inte ovanligt att ha lätt för vissa

⁶ "Färre krav och större tydlighet", Riksförbundet Attention, 24 januari 2017



uppgifter eller intressen och samtidigt ha svårigheter inom andra områden. En person kan till exempel ha ett intensivt intresse för ett ämne och vara otroligt engagerad i det, men samtidigt känna en stor trötthet efter sociala situationer eller ha svårt att organisera sin vardag och fritid.

Digitala aktiviteter är däremot mer populära bland unga med NPF och andra funktionsnedsättningar. Till exempel spelar 71 % av gruppen datorspel varje vecka, vilket är högre än de 64 % bland unga utan funktionsnedsättning.⁷ Folkhälsomyndigheten lyfter att digitala medier kan ha positiva effekter för hälsa och välmående hos unga med NPF. Det kan erbjuda digitala hjälpmedel, underlätta i sociala interaktioner och ge möjlighet att kunna delta i spel och lek på lika villkor som andra. Generellt menar de

7 "En fördjupad bild av ungas fritid", Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, 16 mars 2023

att det skulle kunna vara lättare för gruppen att interagera med andra när det sker digitalt, vilket kan vara ytterligare en förklaring till att de väljer den digitala tillvaron i högre utsträckning. Samtidigt menar de också att unga med NPF kan vara särskilt lockade av digitala medier och därmed löper högre risk att fastna i överdriven och problematisk skärmanvändning. Med problematisk användning menas till exempel ökad prioritering av spelande över andra intressen eller nedsatt kontroll över spelandet. Enligt deras teori kan den högre risken bero på att man som ung med NPF kan ha försämrad impulskontroll eller ett belöningssystem som är mer sårbart.⁸

Under hösten 2024 utfärdades rekommendationer för barns och ungas skärmanvändning, med syftet att främja en balanserad livsstil där digitala medier inte tränger undan viktiga aktiviteter som sömn, fysisk aktivitet och socialt umgänge. För barn i åldern 6–12 år rekommenderas 1–2 timmars skärmtid per dag, och för tonåringar (13–18 år) 2–3 timmar dagligen.⁹ En viktig skyddsfaktor mot problematisk skärmanvändning som Folkhälsomyndigheten lyfter är att föräldrarna genom god relation till sina barn kan ha insyn och förståelse över barns spelande och vad de gör på spelrelaterade plattformar såsom Discord.¹⁰

Många föräldrar är också oroliga över deras barns digitala närvaro på grund av vilka personer de kan bli kontaktade av där. Sveroks rapport “Extremism i gamingvärlden” handlar om ungas möten med antidemokratiska rörelser i spel och

8 “Digitala medier och barns och ungas hälsa”, Folkhälsomyndigheten, 17 juni 2024

9 “Rekommendationer om skärmanvändning”, Folkhälsomyndigheten, 13 december 2024

10 “Digitala medier och barns och ungas hälsa”, Folkhälsomyndigheten, 17 juni 2024

spelrelaterade onlineplattformar.¹¹

Björn Hofvander, docent i klinisk psykologi, menar att ungdomar med NPF löper större risk för att bli rekryterade av kriminella. En anledning kan vara att ungdomar som saknar sociala kontakter och gemenskap söker sig till sammanhang där de känner sig behövda och uppskattade. Detta är i större utsträckning sant för unga med NPF som kan ha sociala svårigheter och därför sämre skyddsnät. Dessutom skapar bristande impuls kontroll och konsekvenstänk, som ADHD ofta innebär, en ytterligare sårbarhet. Dessa faktorer kan vara en förklaringsmodell till varför personer med NPF är överrepresenterade bland personer som sitter i fängelse.¹² Myndigheten för delaktighet betonar vikten av att samhället möjliggör en meningsfull fritid för ungdomar, då detta kan minska risker för kriminalitet och normbrytande beteende.¹³

Spelrelaterade onlineplattformar är Forum på internet där man har kontakt med andra via text, ljud, bild och/eller video. Discord och Twitch är två exempel.

I samhället finns det fördomar om vad NPF innebär och vad personer med sådan diagnos klarar eller inte klarar. Exempelvis var det fram till 2022 svårare att få tjänstgöra i militären med en NPF-diagnos och det krävs läkarintyg för att exempelvis få ta körkort.¹⁴ Dessa fördomar kan följa med in i arbetslivet där arbetsgivare kan bära på

¹¹ "Extremister i gamingvärlden", Sverok, 19 november 2023

¹² Se bland annat: "ADHD i kriminalvården", Kriminalvården, 2014, "Vi behöver bättre verktyg kring NPF", Kriminalvården, 29 augusti 2022, Billstedt, E., Anckarsäter; H., Wallinius, M., Hofvander, B., "Neurodevelopmental disorders in young violent offenders : Overlap and background characteristics", 2017

¹³ "Kriminalitet bland barn och unga", Myndigheten för delaktighet, 27 mars 2025

¹⁴ "Medicinska krav", Transportstyrelsen, 8 november 2024



förutfattade meningar eller personen med NPF själv har dåligt självförtroende över sin prestationsförmåga.¹⁵ Det kan även finnas mer icke-formella tecken på samhällets syn på NPF. Exempelvis som när Robert F. Kennedy Junior, USA:s hälsominister, under 2025 sade "Autism destroys families, and more importantly, it destroys our greatest resource, which is our children. They'll never pay taxes, they'll never hold a job, they'll never play baseball, they'll never write a poem, they'll never go out on a date. Many of them will never use a toilet unassisted". Denna typ av påståenden är inte bara felaktiga, utan kan få konsekvenser för hur personer med NPF bemöts. Det är avgörande att sprida fakta och motverka skadliga föreställningar.

15 Floberg, J., Petersson, L., "Studie- och yrkesvalsprocessens möjligheter och begränsningar", 3 juni 2015

¹⁶ Mer än bara spel digital version

Metod och urval

För att undersöka rapportens frågeställningar har en kvalitativ metod använts där intervjuer genomförts med 15 ungdomar med NPF, nio föräldrar till ungdomar med NPF samt styrelsemedlemmar från fem Sverokföreningar. Alla som deltagit i studien har intervjuats enskilt förutom vissa föreningsintervjuer där två representanter från styrelsen närvarat. En kvantitativ metod har även använts då en enkätstudie genomförts med anhöriga till unga med NPF.

Samtliga intervjuer har varit semistrukturerade, med ett frågebatteri för vardera målgrupp (ungdomar, föräldrar och föreningar), som har skapats utifrån rapportens syfte och testats i en pilotintervju. Denna metod valdes för att skapa en struktur där frågor som är kritiska för syftet med rapporten garanterat inkluderas samtidigt som personerna som intervjuas får utrymme att dela sina perspektiv och erfarenheter på ett nyanserat och ingående sätt. Alla tre frågebatterier finns bifogade som bilaga i slutet av rapporten.

För att analysera intervjusvaren valdes en tematisk analys¹⁶ för att identifiera mönster och tydligare förstå de olika perspektiv som framkommer. Intervjuerna spelades in och transkriberades sedan på ett strukturerat och likvärdigt sätt. Utifrån utskriften bekantade sig författarna med materialet och försökte med en induktiv ansats koda vad som sagts i intervjuerna. Efter genomlysning av allt material togs initiala teman fram där koder och citat placerades för att undersöka om det fanns åsikter eller upplevelser som

¹⁶ Braun, V., & Clarke, V., "Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*" 3(2), 2006. Finns nedladdningsbar <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

förekom i flera intervjuer. Författarna granskade tillsammans teman där de även definierade och namngav dessa. Slutligen formulerades huvudteman och underteman som presenteras i rapportens resultat.

Enkätstudien genomfördes i syfte att fånga ett bredare perspektiv av spelkulturens betydelse för ungdomar med NPF. Frågorna i enkäten togs fram i enlighet med rapportens syfte och bygger på Sveroks och Attentions samlade erfarenhet om ämnet. Enkätfrågorna finns bifogade som bilaga i slutet av rapporten.

Intervjuerna

De personer som intervjuats har rekryterats via Sverok och Attentions medlemsutskick, sociala medier samt från olika spelkulturevenemang och föreläsningar under 2024. Ungdomar som önskat delta i intervjustudien har kunnat anmäla sitt intresse via ett formulär och de föräldrar som deltog i enkätstudien kunde via enkätformuläret anmäla sitt intresse för att delta i intervjustudien. Urvalet av intervjupersoner har gjorts med utgångspunkt från dessa formulär med eftersträvan att intervjua en mångfald av personer från olika delar av Sverige med olika erfarenheter såsom spridning i diagnoser, ålder, kön och intressen. De föreningar som intervjuats har tillfrågats direkt och valts ut baserat på ett känt intresse för rapportens ämne.

De 15 ungdomar som intervjuats är i åldrarna 15 till 24 år. Samtliga har en eller flera NPF-diagnoser och alla har minst ett intresse inom spelkulturen. Det handlar om intressen som att spela brädspel, rollspel, gå på konvent eller engagera sig på andra sätt, till exempel genom att anordna evenemang kopplade till spel. Gemensamt för samtliga är

också att de spelar digitala spel i någon form.

De nio föräldrar som intervjuats består av både mammor och pappor. De har mellan ett till fyra barn vardera som har diagnostiserats med NPF, alternativt finns misstanke om diagnos eller en pågående utredning. Deras barn är mellan 13 och 22 år gamla och har många olika intressen inom spelkulturen.

Konvent är evenemang med koppling till hobbys inom spelkulturen. NärCon (spel och cosplay) och Comic Con (serier och populärkultur) är två exempel.

Fem Sverokföreningar har också intervjuats. Representerarna från föreningarna har roller i föreningarnas styrelser eller andra ansvarsroller, som exempelvis eventarrangörer. De är mellan 19 och 25 år gamla och många har själva NPF. Alla föreningar har olika inriktningar inom spelkulturen. Deras intressen inom spelkulturen inkluderar cosplay, digitala spel, se på anime eller umgås online. De flesta träffas IRL (en förkortning för "In Real Life" – ett uttryck som används för att beskriva sådant som sker utanför nätet) i sin förening medan en förening primärt är onlinebaserad. Medlemmarna i föreningarna är främst i gymnasieåldern.

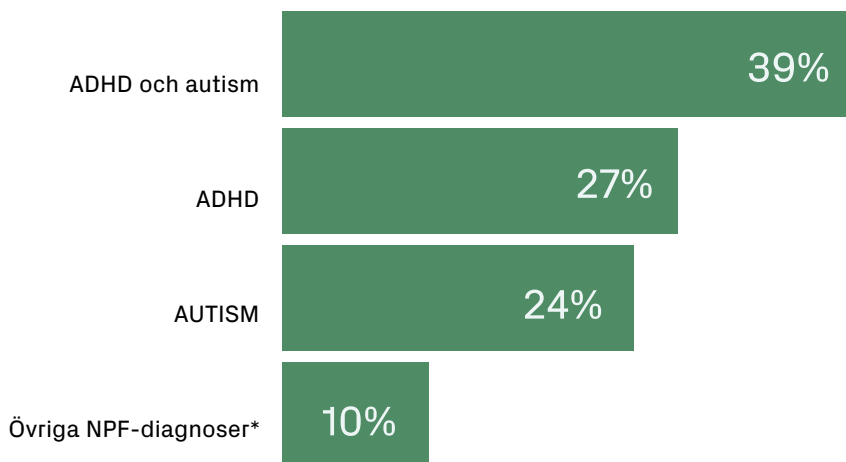
Enkäten

Likt de personer som har intervjuats har även de som besvarat enkäten rekryterats via Sverok och Attentions medlemsutskick, sociala medier samt från olika spelkulturevenemang och föreläsningar under 2024. De som deltagit i enkätstudien är anhöriga till barn och ungdomar (6-25 år) som har NPF. Barnen och ungdomarna har också ett intresse inom spelkulturen.

Totalt har enkäten fått 825 svar. I stort sett alla (98,4%) av de svarande är föräldrar, men även anhöriga som syskon, mor- och farföräldrar samt bonusföräldrar har svarat. Ca 60% av de svarande är anhöriga till barn i åldrarna 12-17 år, 19% är mellan 6-11 år och 21% är i åldrarna 18-25 år. ADHD och autism, enskilt och kombinerade, är de överrepresenterade diagnoserna bland barnen.

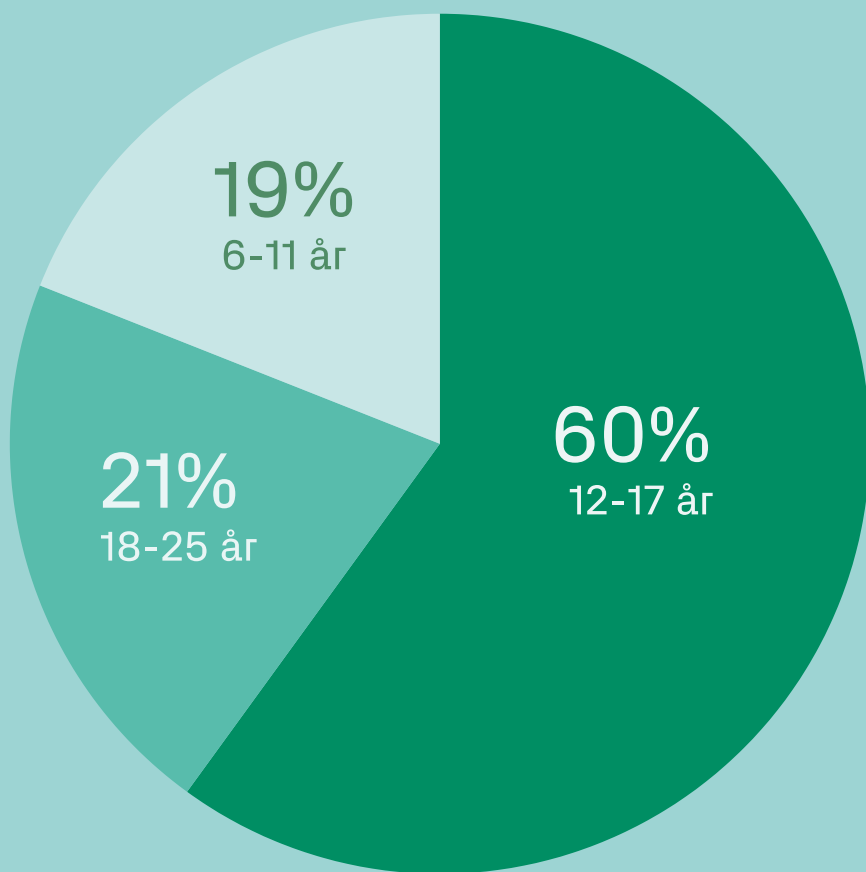
I enkäten fick de anhöriga fylla i vilka intressen deras barn har inom spelkulturen. Frågan var utformad som en flervalsfråga och det var möjligt att fylla i flera intressen. I princip alla barn (99%) har enligt deras anhöriga digitala spel som ett av sina intressen. Närmast därefter kommer brädspel som 21% av de svarande kryssat i. 25% av de anhöriga angav att de själva har ett intresse inom spelkulturen som de delar med sitt barn och kan umgås kring.

Vilka diagnoser har undersökningens deltagare?



** Stapeln "Övriga NPF-diagnoser" representerar de som har uppgett andra NPF-diagnoser eller andra kombinationer av NPF-diagnoser än ADHD och Autism.*

Ålder på de anhörigas barn





Resultat:
Ungdomarna

I denna del av rapporten presenteras resultaten från de kvalitativa intervjuerna och enkäten. Det är uppdelat i tre kapitel: ungdomarnas perspektiv på spelkulturen, föräldrarnas perspektiv på spelkulturen och föreningslivet inom spelkulturen.

Vad betyder egentligen spelintresset för ungdomar med NPF och vad fyller det för funktion i deras liv? Vad är det som lockar med spelkulturen? I det här kapitlet berättar ungdomarna hur spel fungerar som ett stöd i deras liv – för återhämtning, känslomässig balans och social kontakt. De ger en inblick i hur olika typer av spel fyller olika behov och varför spel ibland kan vara livsviktigt. Resultaten som presenteras i detta kapitel är hämtade från intervjuerna med ungdomar.



”Spel betyder allt”

Under intervjun fick alla ungdomarna frågan “Vad betyder spel för dig?”. Några svarade kort och gott: allt. Majoriteten av ungdomarna säger att spel och spelkultur har funnits med sedan tidig ålder och att det följt dem genom livet som ett av deras främsta intressen. De berättar att intresset är mångsidigt och varierat. Spelandet fyller därför många olika funktioner för dem. Det kan både vara något som skapar sociala sammanhang eller ger avkoppling och ro. Det kan också vara ett sätt att pausa från jobbiga känslor och ge energi till att hantera vardagen. Intresset beskrivs som något som ger glädje att utöva, såväl på egen hand som ihop med andra.

“[Spelen] ger mig glädje oavsett vad, oavsett om det bara är en distraktion från negativa känslor eller att jag vill ha folk att skratta med så ger de mig positiva känslor och erfarenheter.”

Spel som återhämtning och känsloreglering

Flera ungdomar beskriver att spel är ett sätt för dem att vila och få återhämtning. På frågan om *när* de spelar svarar ungdomarna att de ofta gör det vid tillfällen då de behöver koppla av, såsom efter en ansträngande skoldag eller innan de ska sova för att komma ner i varv. De kan också använda spel som belöning, till exempel när de gjort klart sina läxor. En ungdom säger att hon snabbare kan “ladda batterierna” efter en intensiv dag när hon får slappna av i ett spel.



En annan ungdom berättar att spel kan vara ett sätt att reflektera över dagen.

“[Spel] hjälper mig ta det lugnt och vara lite i mina egna tankar. Jag har märkt att ibland hjälper spel mig bara att tänka igenom vissa saker, lite som en promenad faktiskt.”

Flera ungdomar beskriver att de spelar olika spel beroende på hur de mår. Exempelvis berättar några ungdomar att de väljer spel som inte kräver så mycket närvaro eller tankeverksamhet när de vill ta det lugnt. När de har mer energi kan de i stället välja mer intensiva strategiska spel. En ungdom föredrar att spela datorspel när hen känner sig nedstämd eller har ångest, men väljer en aktivitet som rollspel när hen är på bra humör och vill träffa folk. Oavsett mående

säger ungdomen att spel har en positiv effekt på humöret.

Många upplever med andra ord att spel kan vara ett verktyg för att reglera känslor och att olika spel passar för olika tillfällen.

“Vare sig jag är arg, glad eller ledsen, mina känslor ändras väl mer bara vad jag känner för att spela egentligen. Inte om jag vill spela eller inte.”

Spel är livsviktigt

Flera ungdomar beskriver spel som “en annan värld” där de kan få en paus från verkligheten. De uppfattar spelens värld som mer förutsägbar än verkligheten. Dess regler beskrivs som enklare att följa, både när det gäller vad som ska göras och hur socialisering ska vara. Oavsett om det rör sig om digitala spel, brädspel, cosplay eller andra spelintressen beskrivs de som ett sätt att koppla av eller koppla bort från den verkliga världen.

“När det är jobbigt i skolan spelar jag Sims, där har man all kontroll. Kan bara ta det lugnt. Kan skapa mig själv och en katt och chilla eller en kaosfamilj som jag har det lugnt jämfört med.”

En stor del av ungdomarna beskriver också att spel kan ge en paus från jobbiga tankar och känslor. För några innebär distraktionen att de har lättare att hantera sin vardag. I perioder när de inte kunnat spela har vardagen upplevts svårare.

Vissa ungdomar säger till och med att spelandet är och har varit direkt livsviktigt. Flera ungdomar upplever att spelande kan lindra deras stress och hjälpa dem att hantera vad de beskriver som negativa känslor. Några ungdomar säger rakt ut att spel är viktigt för deras psykiska hälsa och är ett "safe space".

"Istället för att göra något dumt mot mig själv så spelar jag i stället."

Särskilt en ungdom berättar att hon tidigare lidit av en självskadeproblematik. Under den tiden använde hon spel som distraktion och som ett verktyg för att avbryta beteendet. Hon märkte hur spelandet gjorde så att självskadandet "tunnades ut". Under intervjun säger hon att spel är anledningen till att hon lever idag.

"Tror inte jag hade varit vid liv om jag inte haft spel vid sidan av som jag kunnat vända mig till."

Några som har upplevt svårigheter i skolan och haft perioder med mycket frånvaro lyfter också att det inte är spelen som bär skulden. Tvärtom menar vissa att det kan vara hjälpsamt att använda spel för att tänka på något annat. En ungdom påtalar att det är viktigt att undersöka varför barnen spelar.

"Missar de skolan för att spela eller missar de skolan för att skolan är dålig?"

Spel ger gemenskap

Majoriteten av ungdomarna beskriver att spel fyller en viktig social funktion för dem. Alla ungdomar som intervjuats säger att de uppskattar att ha vänner, men hur de önskar att umgänget ska se ut skiljer sig åt. Vissa nöjer sig med att bara umgås digitalt och prata om gemensamma intressen medan andra efterfrågar en variation och ett annat djup i kontakten. Ingen säger sig dock vilja vara ensam – vilket en ungdom uttrycker är en stereotyp om autism. Den stora majoriteten upplever dessutom att spel är viktigt eller avgörande för deras sociala liv.

“Om jag inte hade spel skulle jag förlora många sätt att socialisera. Jag har inte många sätt att socialisera och vara med folk redan nu, så det skulle inte vara bra att förlora det enda jag hade.”

Nya vänskaper genom spel

Flera ungdomar beskriver spelkultur som en nyckel till gemenskap. För många är det via spelkulturen de fått flest positiva sociala erfarenheter.

“Det är skrämmande men varje gång jag är social så mår jag bättre efter, man får en ‘lycko-boost’ även om man blir trött”

En ungdom berättar att han har spelat i samma **community** i nästan



Community är ett sammanhang eller en gemenskap där man delar intressen, erfarenheter och/eller egenskaper.



10 år. Trots att alla befinner sig långt ifrån varandra har de via umgänget i spelet byggt en stark gemenskap.

“Det är väldigt ofta som vi sitter ihop och pratar liksom och det har ju bidragit väldigt mycket psykisk styrka att man har ett nätverk som man kan luta sig mot och man får ju liksom vänner på det sättet.”

De flesta av ungdomarna säger att de fått vänner genom sitt intresse. Några säger till och med att det är tack vare intresset de hittat sina närmaste vänner – i vissa fall hela sin umgängeskrets.

“Rollspel betyder väldigt mycket för mig, det är ett sätt att liksom.. Men delvis bara en ursäkt att träffa mina vänner men också ett sätt att interagera med dem på ett nytt sätt, som att leka tillsammans, vi har ju bara kul. Jag tycker bara att det betyder väldigt mycket att få vara lite töntig tillsammans. Cosplay betyder också väldigt mycket för mig för att det är genom det jag har träffat de flesta av mina nära vänner.”

Så gott som alla ungdomar har också erfarenhet av att existerande relationer förbättras och fördjupas av att antingen spela ihop eller att ha ett gemensamt intresse. Främst menar de att samtal om spel kan vara en ingång till att också börja prata om andra mer personliga ämnen som

förbättrar vänskapen. Men flera nämner också att gemensam problemlösning, kreativt skapande och delat **hyperfokus** i spel är det som gör att de “svetsas ihop”. Vissa av de ungdomar som spelar rollspel lyfter att det är ett sätt att lära känna nya sidor hos sina vänner. Att spela tillsammans med andra är också ett sätt att gemensamt öva på att kompromissa och kommunicera, menar flera ungdomar.

Hyperfokus: Ett tillstånd av extremt fokus och engagemang som många med NPF upplever, ofta så intensivt att man tappar bort tid och omgivning.

“Jag tycker spelande är en så himla rolig dejt-idé”

Några ungdomar i studien har också träffat romantiska partners genom spel. Antingen genom att de spelat ihop

eller varit del av samma spelcommunities. Delvis beskrivs det som roligt att spela tillsammans men det är också ett sätt att testa och utforska kompatibilitet. Hur samarbete fungerar i spel, menar de, kan reflektera hur de samarbetar eller passar ihop även utanför spelet.

Gemensamma intressen underlättar

I spelsituationer kan det enligt flera ungdomar vara lättare att förstå vad andra gillar och tycker är relevant att prata om eftersom spelet blir en naturlig startpunkt för en konversation. Till skillnad från skolmiljön där flera av ungdomarna beskriver att det är svårt att veta vad andra kommer tycka är intressanta eller passande samtalsämnen. Att försöka vara social i skolan kan därför kännas läskigt och obekvämt.

“I verkligheten vet jag inte vad de gillar alls, i spelforum vet jag åtminstone att de gillar spel. Jag vet inte vad jag ska prata om med folk IRL så det är lättare att prata i spelcommunities.”

Flera av ungdomarna tycker att det är lättare att söka sig till digitala och fysiska communities där personer delar samma spelintresse. Vetskapen om att man är där för samma sak, till exempel att rollspela, kan göra det sociala mer förutsägbart och det blir lättare att ta kontakt med andra. Dessutom beskriver flera att man slipper kallprata och kan dyka in i meningsfulla konversationer snabbare. Särskilt i situationer där man inte känner andra kan det underlätta att veta att man har gemensamma intressen.

“Det är alltid lättare om man träffar någon och så inser man att ‘ja men det här spelet tycker vi båda om, då kan vi prata om det och behöver inte prata om något annat’ *skrattar*. Lite av en krycka ibland, eller åtminstone som en startpunkt som man kan hoppa vidare ifrån.”

En ungdom beskriver också att det faktum att hon var bra på ett spel gjorde att hon fick nya sociala kontakter hon inte tror att hon skulle fått annars.

“När jag var yngre, så hade jag det lite svårt socialt, men jag var ju världsbäst på mario 64, så om du hade det spelet så ville du vara lite kompis med mig för att jag kunde alla hemligheter i det spelet. Genom att de ville umgås med mig så fick jag faktiskt lära mig en del sociala förmågor som jag antagligen hade fått senare annars, eftersom man ligger lite efter i vissa sociala sammanhang.”



Umgås online eller IRL?

Majoriteten av de intervjuade ungdomarna spelar digitala spel online eller umgås med andra på digitala plattformar som till exempel Discord. Samtidigt har många också sammanhang IRL där de träffas för att spela eller göra andra aktiviteter, exempelvis gå på konvent. Eftersom ungdomarna interagerar med andra på olika sätt återkom jämförelser mellan att umgås digitalt och IRL i intervjuerna. Här går åsikterna isär bland ungdomarna kring vilket sätt de föredrar och tycker är lättast. Båda sätten kan också underlätta på olika sätt.

“Det beror på vem man pratar med online om det är lättare att prata då eller inte. Asså, om man pratar med någon man känner kan det vara bättre att prata IRL. Men någon man inte är lika nära är det skönare att prata med digitalt. Typ ‘värma upp’”

Fördelar med umgänge online

Ungdomarna lyfter flera fördelar med att umgås och lära känna vänner online. En ungdom säger att det kan vara stressande och kännas som ett större hinder att både ta sig till och delta vid evenemang IRL. Hon säger att hennes autism kan göra det svårt att ta steget att åka dit. När hon väl är vän med någon är det lättare att träffas, men i början av en relation kan det vara svårare IRL. Då underlättar det att kunna umgås digitalt.

Att på olika sätt slippa ta hänsyn till sin egen och andras

kroppar är något som många tycker underlättar. Några lyfter att ögonkontakt är obehagligt och svårt att göra "rätt". Vetskapen om att den andra förväntar sig ögonkontakt kan göra situationen stressande och distrahera från konversationen. Flera ungdomar nämner att det är frigörande att inte behöva tänka på sitt eget kroppsspråk eller försöka läsa andras.

"I sociala sammanhang så läser jag inte av personer automatiskt, utan jag behöver aktivt tänka på 'hur mycket ögonkontakt ska jag göra', 'vad har de för ansiktsuttryck' och sånt. Det tar väldigt mycket energi från mig. Jag kan också behöva tänka på hur man själv är social på 'rätt' sätt eller på ett 'bra' sätt."

Vissa av ungdomarna har tidigare fått höra att sättet de pratar på är otydligt. Andra har sagt till dem att de pratar för snabbt, långsamt eller mycket. De tycker därför det är lättare att bli förstådd genom text och att de slipper oroa sig för att bli dömda. En ungdom beskriver att text underlättar för att man kan ta sin tid att läsa för förstå vad andra vill och tänka igenom hur man själv vill uttrycka sig. Att ta kontakt online beskrivs överlag som mindre läskigt eller riskfyllt enligt dem.

Flera reflekterar också över att det är begränsat med intryck online eller i spel generellt vilket gör det lättare att fokusera på det sociala. En ungdom beskriver att om hon träffar en kompis i en park så finns det flera andra människor runt omkring som hon också behöver fokusera på och läsa av. Om hon träffar en vän i ett spel vet hon att de andra personer antingen inte är riktiga människor eller åtminstone inte kan se henne.

Social på mina villkor

Några ungdomar uttrycker också att det digitala underlättar för att det är mycket lättare att vara social på sina egna villkor. Det är till exempel mer accepterat att komma och gå i kontakten med andra.

“I spel så är det mycket lättare att stänga av, det är lättare att säga nu orkar jag inte mer nu behöver jag typ kila iväg ett tag. Online är det lika lätt att lämna som det är att komma tillbaka, det är inte alls lika lätt att lämna och komma tillbaka i verkligheten.”



Det finns också fler sätt att hitta gemenskap kring spel, där du själv kan påverka hur mycket du vill kommunicera med andra. Att till exempel diskutera spel online kan vara ett annat sätt att delta i gemenskapen, även om man inte spelar själva spelet ihop.

“Om du vill spela för dig själv då kan du spela för dig själv, men du kan också vara en del av gemenskapen på ett annat sätt. Det finns ju spel där du spelar en berättelse till slutet och [sen] finns det en stor gemenskap runt om som pratar om spelet och utvecklar det.”

En ungdom lyfter att man inte heller måste delta i en konversation för att kommunicera med andra. Att läsa fan-fiction, titta på fanart eller ta del av trådar på onlineforum kan också vara ett sätt att känna kontakt med andra, även om det blir mer ensidig kommunikation.

“Det är ju också en form av ‘connection’ man får med andra människor även om det inte alltid är direkt och även om de inte vet om det, så är det ett sätt att relatera till andra människor.”

IRL är skönare

Flera ungdomar säger att digitalt umgänge är bra men att de uppskattar möjligheten att träffas IRL för att fördjupa eller upprätthålla kontakten. Flera upplever att det är lättare att utöva sitt intresse tillsammans med andra när det sker

IRL och några upplever att det kan vara svårt att lära känna andra på djupet online.

“Jag tycker själv det är lättare att bygga på en kontakt när man träffas och man är lite närmare, men det är mitt fall.”

En ungdom berättar att det var svårt att rollspela Dungeons and Dragons online, vilket hon testade under Covid-19-pandemin. När de inte hade kamerorna igång blev det en extra stress att bara ha rösten att läsa av. Att inte kunna se när någon skrattade till eller såg fundersam ut gjorde det konstigt och stelt.

“Då tyckte jag nästan att det var skönare att köra i person, för även om jag kanske missar en del av kroppsspråket så kan jag ändå få en del kroppsspråk att läsa av.”

Vissa upplever också att det kan vara svårare att göra sig förstådd online via text. Det innebär att de kan känna sig feltolkade av andra och inte kan förmedla sina känslor korrekt. En ungdom beskriver också att hennes dyslexi försvårar kommunikationen ytterligare.

“Jag märker att folk inte fattar vad jag menar eller hur de andra menar genom text. Jag läser alltid text objektivt. I verkligheten ser de att jag inte är arg. Jag har också dyslexi så jag skriver fel, det blir lättare och snabbare att kommunicera IRL.”

Det sociala kan vara svårt även i spel

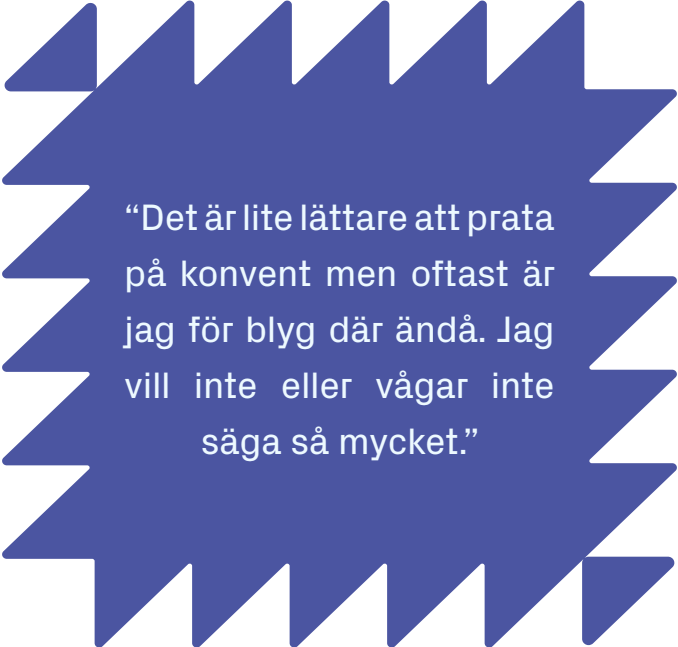
Sammanfattat beskriver alla ungdomarna i studien att umgänge genom spel skiljer sig åt på olika sätt. Oavsett om umgänget sker genom ett faktiskt spel, på spelrelaterade plattformar som Discord eller andra platser där spelkultur är i fokus. Vissa av ungdomarna upplever att de även i spelsammanhang har svårt att prata med andra och kan känna sig blyga, både online och IRL.

En ungdom beskriver att det kan kännas svårt att gå på sociala evenemang även om han brukar tycka om det när det väl blir av. Det är lätt att han väljer att stanna hemma om han inte vet hur evenemanget går till eller om det kommer finnas andra där som vill prata. Flera andra ungdomar har liknande uppfattning och tycker att det är lättare att våga delta när det finns tydlig information om vad de kan förvänta sig av ett evenemang.

Svårt att komma in i samtal

Några ungdomar som upplever svårigheter i sociala sammanhang IRL förklarar att det även kan vara svårt i onlinespel. Trots att de träffar många när de spelar kan det vara svårt att föra naturliga samtal eller uppleva interaktioner som varar längre än tiden för en spelsession. På liknande sätt vet de inte hur de ska inleda samtal på exempelvis Discord.

Många ungdomar uttrycker att just konvent är en tillåtande miljö som främjar socialt samspel och det är lättare att hitta gemensamma samtalsämnen. Ett fåtal upplever dock att det ändå är en social utmaning. De kan önska att andra ska söka kontakt och påbörja konversationer då de har svårt att veta när man ska "komma in" i ett samtal.



“Det är lite lättare att prata
på konvent men oftast är
jag för blyg där ändå. Jag
vill inte eller vågar inte
säga så mycket.”

Även några som har fått många vänner via intresset beskriver att de har svårt att behålla vänskaperna under längre tid. En ungdom berättar att hennes förening har underlättat för att underhålla kontakten med andra. Hon beskriver att hon kan ha svårt att behålla kompisar och ta sociala initiativ men att föreningsvännerna finns kvar eftersom de träffas regelbundet via föreningens aktiviteter.

“Vi har ju möte varje månad så då pratar vi och så. Eftersom man måste [gå på möten] så behöver jag inte aktivt göra något för att behålla den vänskapen, och det tycker jag är väldigt skönt. Jag har svårt att nå ut till någon och bara ‘hej hur är det med dig’”

Svårt att förstå sociala koder

Några ungdomar ger uttryck för att det sociala samspelet med andra kan kräva energi och att det kan vara svårt att förstå sociala koder. En ungdom berättar att hon kan ha svårt att uppfatta vad andra menar och att det kan vara ansträngande att läsa av andras kroppsspråk.

“Det är lite svårt att förstå vad folk menar socialt, de säger ju att 90% eller 80% av en konversation är kroppsspråk och det är något jag är sämre på att läsa än de flesta andra, så det är klart att man hamnar efter eller att man inte förstår vad folk menar alltid. Och sen blir det ju så att, visst, om jag lägger all min energi så kanske jag kan lägga mig på en neurotypisk nivå att förstå en konversation men det betyder också att jag inte kan göra någonting imorgon över huvud taget.”

Digitalt kan det också vara svårare att läsa av hur andra reagerar, såsom när någon förlorar i spelet. En ungdom förklarar att det kan vara svårt att förstå att någon annan är ledsen efter en förlust vilket har lett till att han har försökt vara rolig när det inte varit ett bra tillfälle. En annan ungdom har haft liknande upplevelser och säger att hon ofta blir förvånad över andras reaktioner i spel. De kan bli arga eller ledsna av något hon sagt utan att det var hennes intention.

“Det svåra är ju återigen det sociala och att förstå folk. Typ veta – när har det gått för långt? När folk är med på det eller inte. Jag fattar inte artighetsreglerna liksom – att folk säger nej fast de menar ja? Folk är för otydliga.”

NPF i spelkulturen

Flera ungdomar beskriver att delar av spelkulturen är mer tolerant och har en mer tillåtande attityd när det kommer till NPF, till skillnad från i skolan där jargongen kan vara hård. Några ungdomar har också mött negativa uppfattningar om NPF i konversationer online, men upplever ändå att NPF är mer accepterat i flera delar av spelkulturen. Särskilt icke-digitala spel beskrivs ha en positiv kultur. En del ungdomar säger i intervjun att de känner sig bekväma med att vara öppna med sin NPF i sina respektive spelcommunities, exempelvis genom att skriva ut det i sin Discordprofil. Flera upplever att de inte behöver känna sig lika normbrytande i spelkulturen och att de får känna sig mer som sig själva.

“På konvent vet jag att folk har lite samma mindset och alla har nördgrejer. Jag känner mig liksom inte utkollad. Med mindset menar jag att folk är öppna till att andra kanske har ADHD och autism, typ fattar att man behöver en paus kanske. Det är bättre känsla på Närcon eller vilket konvent som helst egentligen.”

Träffa andra med NPF i spelkulturen

Som tidigare nämnt beskriver flera av ungdomarna att spelkulturen ofta är en trygg plats för att prata om sin NPF-diagnos. Vissa säger i intervjun att de känner sig bekväma med att vara öppna med sin NPF i sina respektive spelcommunities, medan andra inte brukar prata om sin NPF alls. Majoriteten har lärt känna andra som har en eller flera NPF-diagnoser genom spel. Detta vet de eftersom andra



varit öppna med sina diagnoser. Dock menar vissa att de ofta märker vilka som har en NPF-diagnos. Ungdomarna beskriver att de naturligt dras till och fungerar bättre med andra som har samma diagnoser.

“Det här är folk som förstår hur jag känner och hur jag upplever världen, det är folk som förstår sociala interaktioner på mitt sätt. Jag kan interagera med dem, jag kan ha socialt umgänge på ett sätt som jag inte riktigt har kunnat med folk som inte har NPF-diagnoser för det mesta. Det känns som att de förstår mig mera, det är inte att jag aktivt söker ut att bli vänner med NPF-diagnoser, det är att de jag blir vänner med tenderar att ha det.”

Några av ungdomarna beskriver att de fått ökad insikt om sin egen diagnos och hur de fungerar genom att träffa andra med NPF inom spelkulturen. De säger att det kan vara lättare att umgås på ett bekvämt sätt med andra som

har NPF för att det finns en underliggande förståelse dem emellan. En ungdom beskriver att han, i takt med att han lärt sig hantera sin egen ADHD och impuls kontroll, tydligare kan se när andra har samma problematik. Han har då också lättare att ha överseende med dem. En annan säger att hen fått frågor från andra som nyligen fått veta att de har NPF. Det har känts bra för hen att kunna stötta andra genom att dela med sig av sina erfarenheter. Hen säger att det är en skön känsla att kunna göra skillnad för någon annan genom att vara öppen med sin egen diagnos.

“Det är inte ett direkt ämne som vi tar upp så, till exempel idag ska vi prata autism så, utan det är väl mer att man pratar om specifika händelser i vardagen utan att nämna diagnosen i sig, så det blir väl mer att man pratar om det men inte direkt om det, man pratar om saker som man känner igen sig i och saker som man inte känner igen sig i, och hur man mår och varför man mår på det sättet och då blir det ju automatiskt att man pratar om diagnosen fast man inte gör det.”



Familjens roll och stöd

Ungdomarna uppger att familjen i olika grad varit en nyckel till intressets början. Det kan handla om att familjen spelat brädspel ihop, att föräldrarna köpte deras första dator, spelkonsol eller gett nya spel i present. Några nämner Wii-spel som en aktivitet familjen samlats kring eller att föräldrar tagit med dem till olika konvent och uppmuntrat dem att prova på aktiviteter som rollspel eller cosplay.



“Hittade [intresset] på NärCon när jag var jätteliten typ 10 år, min pappa sa ‘det här ser roligt ut ska vi inte vara med’, så då kom jag in i spelvärlden och efter det har jag varit med på varje NärCon-konvent.”

Flera av ungdomarna beskriver också intresset som ett sätt att umgås med sina syskon. Det kan handla om att de blivit

inspirerade av ett syskon som redan hade ett spelintresse, att syskonen lärt dem om spel eller att de själva introducerat sina syskon till spelkulturen. Att ha spelintresset gemensamt har varit positivt för relationen till syskonen och gjort att de kommit närmare varandra.

“Jag brukade sitta och spela Mario med [mina bröder] sen jag kunde hålla kontrollen ungefär [...] jag lärde mig alla hemligheter för de kunde ju mina brorsor redan så de visade mig allting.”

Intresset kan också vara något som följer med och förenar syskon även i vuxenlivet:

“Jag och mina syskon har ju fortfarande många spel som vi spelar tillsammans eller single player-spel som vi spelar en tur åt gången och sen pratar om och så. Så det har ju blivit något som man ändå kan samlas runt.”

Trots att så gott som alla uppger att familjen möjliggjort intresset på olika sätt så har ungdomarna haft olika upplevelser när det kommer till föräldrarnas syn på spel och det stöd de erbjudit kring intresset. Några ungdomar beskriver sina föräldrar som väldigt stöttande, engagerade och uppmuntrande, medan andra upplevt ointresse eller brist på förståelse från föräldrarna. Det finns ytterligare en grupp ungdomar som beskriver att deras föräldrars syn på intresset ändrats över tid; från att först ha sett intresset som något negativt till en mer positiv och stöttande inställning idag.

Att bli stöttad betyder mycket

Ungdomarna som har gott stöd hemifrån berättar om föräldrar som är nyfikna och intresserade. De skjutsar till lajv, hjälper till att boka biljetter, tar med dem till konvent eller köper spel. Vissa föräldrar spelar tillsammans med dem och hjälper till att översätta när spelen varit på andra språk. Några föräldrar har också kunnat uppmuntra till spel när de vet att ungdomen behöver återhämtning.

“Att ha blivit stöttad betyder väldigt mycket. Mina föräldrar är de jag är närmast. De kommer inte dra. [...] Vet att många har föräldrar som förbjuder eller säger att barnen måste växa upp. Det känns jättebra att de låter mig gilla vad tusan jag vill. Hade de inte stöttat mig hade jag nog gjort [mitt intresse] ändå, men det hade inte känts lika bra. Typ [som att] behöva välja mellan att ha familjen och vara lycklig.”

En ungdom tycker att fler föräldrar borde intressera sig för sina barns intressen och tror att många föräldrar missar hur mycket det kan betyda för deras barn. Att bara sitta bredvid tycker hon är ett underskattat sätt att umgås på. Det kan göra jättestor skillnad för relationen. En annan ungdom beskriver att föräldrarna alltid har uppmuntrat till lek och fantasi och haft en nyfiken inställning till spelintresset. När ungdomen började med lajv var de uppmuntrande och intresserade av hur det gick till. Hen säger att deras stöd har varit avgörande för att våga gå med i föreningar och utveckla sitt intresse ytterligare.

“[Det har] betytt väldigt mycket för att få höra från sina föräldrar att det är okej att ha de här unika lite ‘konstigare’ intressena”

Några ungdomar beskriver att föräldrarnas stöd kring intresset gjort att de kunnat vända sig till dem när de varit med om jobbiga händelser i spelvärlden. En ungdom beskriver till exempel att hon kunde prata med sina föräldrar när hon blev utestängd från ett community online utan förklaring. En annan ungdom berättar att han kunde vända sig till sin pappa för hjälp och stöd när han varit med om obehagliga meddelanden från en okänd person.

“Min pappa är på Discord också och fattar hur det kan vara där.”

När stödet inte finns

Några ungdomar berättar att de saknat stöd från sina föräldrar när det kommer till spelintresset. Det kan handla om föräldrar som inte själva är intresserade men tillåter intresset, föräldrar som bara stöttar vissa delar av intresset eller de som inte alls förstår hur viktigt intresset är för deras barn. En ungdom beskriver att hon slutat bjuda in föräldrarna till samtal om intresset för att deras reaktion signalerar “varför berättar du det här för mig?”.

“Då känner jag ‘okej jag ska inte säga något mer.”

Föräldrars motstånd till spelintresset beskrivs av flera ungdomar som att de hellre vill att ungdomen ska umgås med andra IRL och göra saker som att gå ut och leka eller röra på sig. En ungdom som har flera intressen inom spelkulturen berättar att föräldrarna haft lättare att stötta ett intresse som cosplay, för att det inte är framför en skärm.

Flera ungdomar säger att de önskar att föräldrarna engagerat sig mer i deras intressen. Några beskriver att det bristande stödet från föräldrarna medfört skamkänslor och att de varit tvungna att skapa och leva ett “dubbelliv”.

“När man spelar och vet att man inte får det egentligen eller att föräldrarna inte tycker om det, då sitter man och spelar nästan lite skamsen, som att man måste gömma sig och man har lite dåligt samvete och den här återhämtningen som man kanske omedvetet letar efter blir liksom inte verklig. Att känna att man behöver titta sig över axeln eller slösar bort tid, det är nog också något som sitter kvar, även om mina föräldrar blivit mer accepterande av spel. Det här med att ‘du slösar bort tiden med att spela’, det är svårt att skaka av sig.”

En annan ungdom beskriver att föräldrarnas negativa inställning till intresset gör att hon inte vill berätta något om intresset över huvud taget, varken de roliga sakerna som händer eller de jobbiga.

“Om jag skulle berätta vad någon person sagt till mig eller att någon vill hålla på sexuellt med mig då kände jag innerst inne att jag är den som blir straffad för jag skulle ju inte umgås med främlingar på nätet. Så jag vågade inte berätta för mina föräldrar. Min mamma skulle absolut kunnat säga att jag inte ska spela mer eller spela något annat om jag hade berättat om problem i spel – typ detta ansvar ligger på mig.”

Ungdomarna har också fått frågan om vad det hade betytt för dem att få det stöd de önskat av sina föräldrar. Några tror att de hade haft en närmare relation till föräldrarna och känt sig mer accepterade. Vissa tror också att det hade funnits en större förståelse mellan dem och föräldrarna överlag.

“Jag tror att jag skulle haft mindre skuldkänslor definitivt. [...] om jag hade haft stödet när jag var yngre då [...] kanske jag hade listat ut tidigare att spel kan vara återhämtande, kanske till och med hade börjat med cosplay mycket tidigare.”

Föräldrar som ändrat inställning

Det finns några ungdomar som beskriver ett skifte i föräldrarnas syn på intresset. De har i början inte varit stöttande men med tiden ändrat inställning och börjat förstå spelintresset bättre. Några ungdomar beskriver att föräldrarna successivt har insett vilken funktion intresset fyller för dem och därmed blivit mer stöttande. En del ungdomar beskriver uttryckligen att det förbättrat deras relation till föräldrarna och att de känner sig mer stöttade generellt.

En ungdom beskriver att hans föräldrar tidigare var emot spelintresset och begränsade hans speltid utan att förstå att det påverkade hans sociala liv. Att bara få spela på vissa tider hindrade honom från att umgås med sina vänner. Numera har föräldrarna släppt på reglerna, för att han börjat hjälpa till mer hemma och plugga mer. Det har lett till färre



bråk hemma. En annan ungdom berättar att han ofta hade datorförbud när han var yngre för att hans föräldrar inte förstod att spelandet underlättade hans övriga vardag. I perioder då han inte fick spela upplevde han en större social osäkerhet och att många situationer i vardagen var svårare att hantera.

“Med tiden så har de väl accepterat mitt sätt att vara, och ha spel som ett skydd. Det har väl nästan varit mer att de uppmuntrar mig till spel än vad det varit innan, mår jag dåligt så säger de ‘jamen testa att sätt dig vid datorn eller kolla på en film eller någonting’. Och det har väl varit uppskattat för mig. [...] De förstår ju mer nu än vad de gjorde innan, så det har väl byggts upp ett förstående mellan oss då.”



A large, solid red shape with a complex, symmetrical, multi-pointed border, resembling a stylized flower or a decorative frame, centered on a light pink background.

Resultat:
Föräldrarna

Hur ser föräldrar till barn med NPF på spelkulturen och sina barns intressen? Har de samma syn på spelande som ungdomarna själva – eller uppstår krockar mellan generationerna?

I det här kapitlet är fokus på de anhörigas perspektiv. Med hjälp av en enkätstudie med över 800 svar och nio kvalitativa intervjuer med föräldrar undersöktes deras syn på spelkulturen, dess funktion i barnens liv – och hur föräldrarna själva förhåller sig till intresset. Ambitionen har varit att fånga både upplevelsen av att leva nära ett spelintresserat barn med NPF, men också den större bilden: vilken roll spelar spel för välmående, socialt liv, relationen mellan förälder och barn – och hur påverkar omvärldens syn på spel och NPF hur föräldrarna känner och agerar?

De anhöriga som intervjuats är alla föräldrar till barn med NPF. De består av både mammor och pappor. De flesta föräldrar som intervjuats har ett eget spelintresse i någon form, medan andra inte alls delar sina barns intresse. Gemensamt för nästan alla är dock att de försöker intressera sig för det som barnen är intresserade av. För några föräldrar som aldrig spelat själva innan de fick barn har detta bidragit till att de utvecklat ett eget spelintresse.

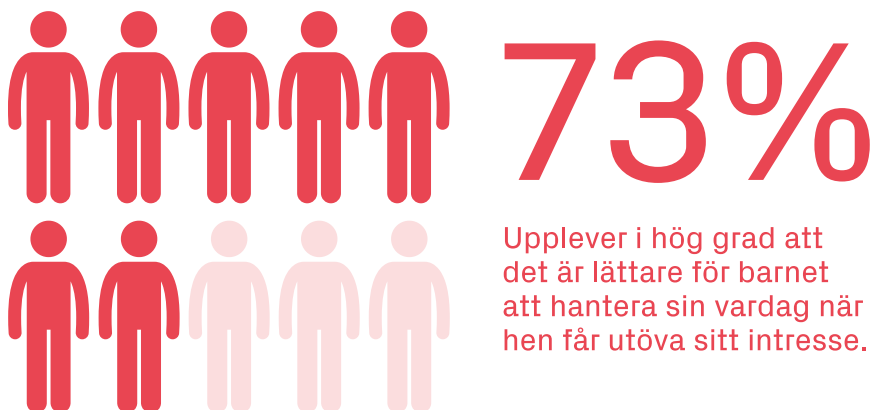
De som deltagit i enkätstudien är anhöriga till barn och ungdomar (6-25 år) som har NPF. I princip alla dessa barn och ungdomar har digitala spel som intresse. Närmast därefter kommer brädspel. 25% av de anhöriga har själva ett intresse inom spelkulturen som de delar med sitt barn och kan umgås kring.

Intressets funktion

Föräldrarna ser likt ungdomarna att spelintresset fyller flera olika funktioner för deras barn. De upplever bland annat att intresset skapar mening, engagemang, samhörighet och möjlighet till sociala interaktioner. Det kan också ge utlopp för kreativitet, lekfullhet och fantasi. Utöver detta beskrivs intresset som viktigt för återhämtning och ett sätt att få en paus från jobbiga känslor. Dessutom ser föräldrarna att det bidrar till glädjefyllda och roliga stunder.

“Det bästa med intresset är att han har något som han tycker är kul att göra varje dag, något att se fram emot och att det bidrar till social interaktion och möjlighet att ha sociala sammanhang”.

Det är inte bara de intervjuade föräldrarna som upplever att spelintresset är en källa till glädje för barnen. Det tycker även den stora majoriteten av de anhöriga som deltagit



i enkätstudien. Närmare 90% av de svarande anser att intresset bidrar till glädje i barnets liv i hög grad.

När det gäller spel som ett sätt att återhämta sig lyfter flera av de intervjuade föräldrarna att det kan vara vilsamt för barnen att utöva intresset efter en intensiv dag. Det kan vara ett sätt för barnet att koppla av och bearbeta intryck.

“Det ger ju återhämtning, det kanske har varit mycket intryck under dagen. För sonen är det socialt också. Att umgås med andra... Han har inga kompisar annars på fritiden.”

Flera föräldrar säger också att deras barn kan använda spel som en distraktion från jobbiga saker i vardagen, till exempel ångest. En förälder berättar att spel var det som gjorde att sonen lät glad i perioder när han inte mårde bra i övrigt. En annan säger att det varit positivt för sonen att få känna sig bra på något när det varit tungt i skolan.

“[Sonen] har ju själv ibland sagt att när det var väldigt tungt i skolan, vilket det har varit bitvis, så var spelet något som [han] kände ‘det här är roligt, jag mår bra av det, det är något jag är bra på, här får jag vila’. Sen har det byggts på att han numera är på Discord också och har spelkompisar där.”

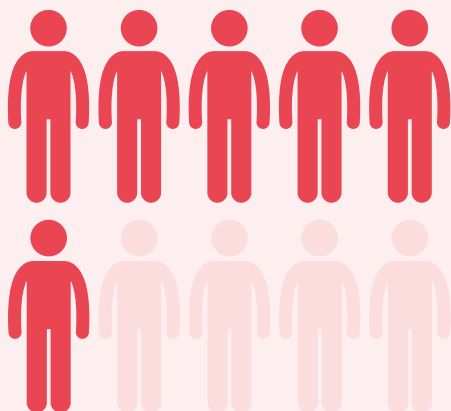
Föräldrarna som deltagit i intervjustudien upplever också till stor del att intresset underlättar vardagen för barnet. Drygt 73% av de svarande upplever i hög grad att det är lättare för barnet att hantera sin vardag när hen får utöva sitt intresse.

Intresset ger sociala möjligheter

Att intresset för cosplay, brädspel och tv-spel kan fylla en viktig social funktion skriver de flesta av föräldrarna under på. Vissa berättar att barnen har fått alla sina vänner genom sitt spelintresse. Andra sociala kontakter kan från början komma från verkliga livet, men underhålls via spelen.

I några fall beskriver föräldrarna att barnets intresse inte leder till sociala kontakter. Då kan det enligt dem handla om att barnet helst vill spela själv eller att det inte finns något naturligt sammanhang i deras närmiljö där de kan träffa andra med samma intresse.

De flesta av föräldrarna som intervjuats uppger dock att intresset är mycket viktigt för deras barns sociala liv. I många fall beskrivs spel som direkt avgörande för deras sociala liv utanför familjen. De menar att spel ger barnen möjligheter till umgänge som de inte skulle ha annars, där spelkulturen bidragit med trygga miljöer där de kunnat



6 av 10

Upplever i hög grad att intresset är avgörande för barnets sociala liv utanför familjen.

utveckla sina sociala färdigheter. Flera föräldrar berättar att de tror att barnen skulle vara mer isolerade utan sina spel, eftersom det är deras länk till vänner och omvärlden.

Majoriteten av de anhöriga som deltagit i enkätstudien håller med om att barnets spelintresse har stor betydelse för deras möjligheter till sociala sammanhang. Drygt 67% upplever i hög grad att barnets intresse bidrar till sociala kontakter och nya vänskaper. Hela 62% av de svarande upplever i hög grad att intresset är avgörande för barnets sociala liv utanför familjen.

Flera av de intervjuade föräldrarna beskriver att barnen via spelkulturen hittat till en gemenskap där de trivs och får möta andra som delar deras intresse. Det kan handla om en gemenskap som finns både IRL och online. En förälder beskriver att de bor i ett område med mycket kriminalitet och att hon varit orolig för att sonen skulle dras in i det sammanhanget. Men via spelintresset har han hittat en annan gemenskap utanför området där de bor.

67%

upplever i hög grad att
barnets intresse bidrar
till sociala kontakter
och nya vänskaper.

“Jag var orolig för det förut. Typ om han hade skaffat vänner här i området... Han hade en del vänner från klassen och området och [jag] ser hur de är nu, de hänger i gäng och såna grejer. Det är jag tacksam för att han inte är där.”

En annan förälder berättar att de sociala sammanhang som barnet tagit del av via sitt intresse har stärkt henne som person och haft en positiv inverkan på andra delar av hennes liv.

“[Utan intresset skulle] hennes självförtroende och självkänsla och självkänedom varit mycket lägre. Asså hon kan ju idag vara självklar bland människor som hon inte kunnat vara utan spelkulturen och den biten. Att få vara den man är gör att man törs vara självsäker även i det vanliga livet. Att veta att det finns flera tusen som en själv här ute. Hon har ju i tidigare tonåren haft panikångest bland folk, svårt att vistas med mycket folk omkring, det hanterar hon helt annorlunda idag. Just för att hon fått träna i trygga miljöer såsom NärCon, där det är mycket folk och saker som händer men alla är snälla och glada. Då kan man träna på att vara i större sammanhang och se att det går bra, då går det säkert bra på stan också.”

De flesta föräldrar ser att det sociala utbytet online är viktigt för deras barn. Några av dem säger att det särskilt för barn med NPF kan vara lättare att umgås online jämfört med IRL. De tror att möjligheten att umgås online är lättare eftersom barnen kan sitta hemma själva och ändå delta i ett socialt sammanhang. Att slippa delta fysiskt, kunna skärma av sig



och också lämna det sociala sammanhanget snabbt om man behöver tror de underlättar för barnen. IRL kan det vara mycket annat som kräver energi, som att läsa av roller i rummet, hur man ska vara och vad förväntningarna är.

“[Online är] ett underskattat sätt att umgås, framför allt för dessa med NPF, som har svårt med det sociala kanske. Då fyller ju [spel] en väldigt mycket större funktion som man missar. Det är lättare att umgås online, man slipper ha någon framför sig, man kan vara hemma i sin trygga vrå tror jag.”

Spela för att orka livet

Fler än hälften av föräldrarna som intervjuats har barn som i perioder inte mått bra. Anledningarna kan vara flera, men de flesta kopplar det till en skolgång som inte fungerar eller utmaningar med psykisk ohälsa. Fyra av föräldrarna har barn som är eller har varit så kallade "hemmasittare".

När det gäller barnens mående berättar flera föräldrar om spelintressets funktion som en livsuppehållande kraft och ett verktyg för att orka leva samt hantera en påfrestande vardag.



“Vi förstod ju att det var [spelandet] som gjorde att hon klarade av att leva. Det var hennes livlina att fly in i den världen när den vanliga världen var för jobbig.”

Flera föräldrar tycker att det finns förutfattade meningar om att spel skulle vara orsaken till att barnen blir hemmasittare eller inte mår bra. Majoriteten av föräldrarna upplever att omgivningen missförstår intressets funktion och vilken relation det har till barnets mående eller frånvaro i skolan. Omgivningen tror att intresset är orsaken, medan de själva ser att intresset snarare varit det som gjort att barnen kunnat uppleva stunder av glädje och hitta energi till att orka “kämpa på”.

“Skolpersonalen säger att [spelintresset] hindrar barnen från att vara sociala ute i samhället... Att barn väljer att vara hemma för att spela i stället för att gå till skolan. Jag är ganska säker på att barn som är hemma väljer att spela för att överleva, inte för att de inte vill gå till skolan. De har inte möjlighet att gå till skolan. Jag har jobbat med människor med funktionsnedsättningar som är vuxna, NPF och IF bland annat. Det jag har sett är att när de kom på denna ‘fantastiska’ idé med skola för alla och att alla ska gå i samma klasser oavsett svårigheter, då hamnade väldigt många barn med NPF utanför. De klarar inte stora sammanhang och jag skulle säga att skylla hemmasittande på spel så är man i helt fel ände av problemet.”

Flera föräldrar betonar att intresset inte är den enda lösningen och att de också försöker uppmuntra barnen att göra annat, men att det ibland inte går.

“Sonen är hemma ganska mycket och man märker ju att han mår ännu bättre när han kommer till skolan litegrann, får gå lite promenader och gör lite blandade saker. Då mår han ju som bäst, men i hans liv just nu så är inte det heller alltid möjligt att han orkar och får till och då är spelandet det som liksom håller honom uppe litegrann. Jag tror ju att en balans är bra, och jag tror inte att det är spelandet som gör att balansen inte finns riktigt idag utan det är mer hans mående.”

I perioder då barnen mått dåligt eller spenderat mycket tid hemma säger också flera föräldrar att spel varit avgörande för att få ett socialt utbyte med andra utanför den närmsta familjen. För vissa har spel hjälpt barnen att finnas kvar i skolans sociala sammanhang även när de inte kunnat vara där fysiskt. Det digitala umgänget har på så sätt kunnat ge utlopp för ett socialt behov de inte hade kunnat tillgodose på andra sätt. Detta är ytterligare något som föräldrarna upplever att omgivningen ofta missar. En förälder säger att det är lätt att tänka att barnen sitter på sitt rum för att de bara spelar spel, men att spel kan vara det som tillåter dem att “komma ut ur sina rum” och att det kan vara värdefullt. En annan förälder berättar:

“Om man inte är i skolan så glömmar både skolan och kompisarna bort att man finns. Men online syns och finns man oavsett. Jag har lärt mig mycket mer om hur viktigt det är när man är utanför det ‘vanliga sociala sammanhanget’. Att spelkulturen är överlevnadskitet. Förutom att vi [föräldrarna] har funnits så är spelbiten typ det som gjort att hon inte har gett upp.”

Att stötta intresset

Alla intervjuade föräldrar tror att deras barn känt sig stöttade i sitt intresse av dem i någon mån. Många tillägger att de åtminstone hoppas det. Stödet som föräldrarna ger kan se olika ut men beskrivs till stor del på liknande sätt som av ungdomarna i intervjustudien. Likt ungdomarna säger föräldrarna att de stöttar genom att visa intresse och nyfikenhet, att de följt med på konvent, spelat tillsammans med dem, suttit och tittat på när barnet spelat eller köpt spel och andra saker som behövs till intresset. Att umgås via barnets intresse är ett bra sätt att komma närmare sitt barn, säger en förälder. En annan förälder beskriver att stödet från dem inneburit att sonen kunnat hitta nya spelkompisar, eftersom föräldrarna hjälpt till att leta i olika nätverk, forum och digitala plattformar.



Det är flera föräldrar som nämner att barnens NPF-diagnos gjort det svårare för dem att delta i spelkulturen. De har därför behövt föräldrarnas hjälp för att ledas rätt i onlinevärlden och hitta ett sammanhang som funkar för dem. De menar att det kan vara svårt för vissa barn att hitta dit om inte föräldrarna har ett spelintresse eller förstår till exempel hur olika spelrelaterade onlineplattformar fungerar.

Förutom att föräldrarna beskriver hur de praktiskt hjälpt barnen kring intresset lyfter också många vikten av att ha en öppen och nyfiken inställning till spelintresset för att barnet ska känna sig accepterad. En förälder beskriver värdet i att ha föräldrarnas stöd såhär:

“Det blir en sak mindre att känna sig annorlunda för. Har man föräldrar som skäller om skärmtid eller inte delar intresset eller förstår dess funktion så gör det ju att man känner sig ännu mindre förstådd av andra än vad man redan gör. Man känner sig ju annorlunda, man inser att andra inte fungerar som jag. Men om man blir stöttad i sina intressen, man säger att det är bra ‘gud vad bra du sminkat dig’, ‘vad kul att du åkte på det här’ då validerar man ju någon för den som den är.”

Kan berätta om utsatthet online

Flera föräldrar lyfter att deras stöd kan vara avgörande för att barnen ska känna förtroende att berätta om det händer något jobbigt online. Flera upplever att deras öppenhet inför intresset gjort att de kan ha bra samtal med sina barn när någon exempelvis betett sig illa på nätet.

”Känner de att de har stöd och att det här [intresset] är något positivt för mig, då kommer ju också frågorna om det händer någonting. Vad det än är så kommer de ju till mig med det för att de vet att de har mitt fulla stöd i att de sysslar med [sitt intresse]”

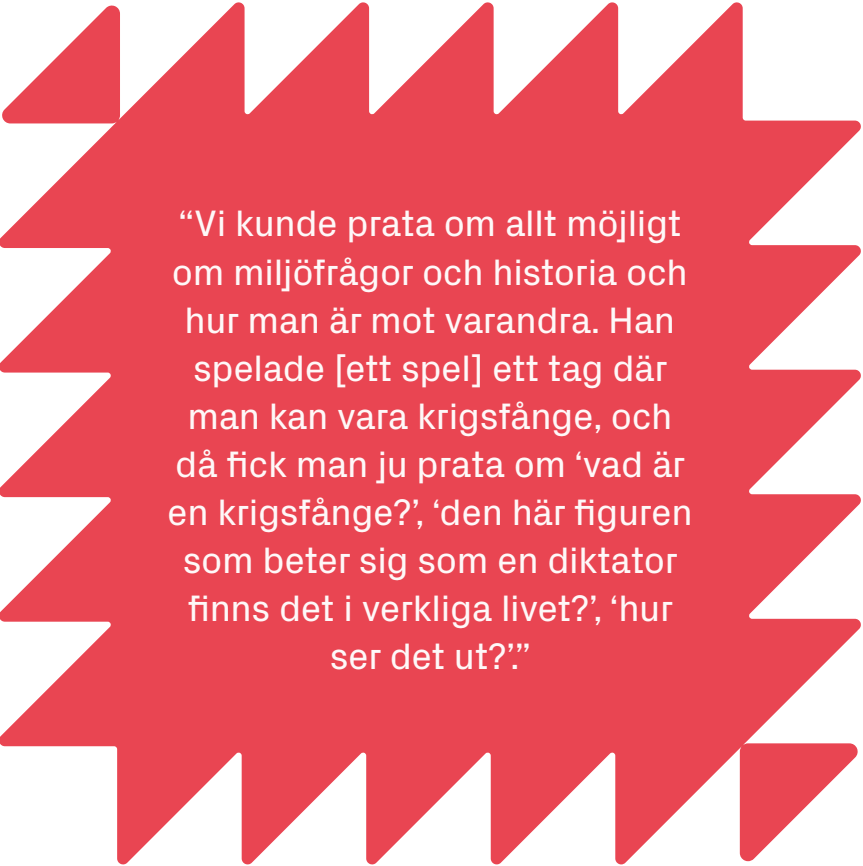
En annan förälder beskriver att de är inställda på att det kommer hända saker online. Det viktigaste är då för föräldrarna att barnet ska våga söka stöd hos dem. De tror att något som kan underlätta för sonen att våga vända sig till dem är att han vet att föräldrarna förstår vad han pratar om och att det inte kommer leda till konsekvenser som att internet stängs av.

Barnen vill dela intresset

Några föräldrar delar också erfarenhet av att barnen och deras kompisar tycker att det är roligt att föräldrarna visar intresse och vill spela med dem. En förälder som brukar spela med sonen och hans kompisar säger att det gett henne större förståelse för konflikter som kan uppstå mellan barnen när de spelar och underlättat hur hon kan förhålla sig till dem.

“Jag trodde kanske det skulle vara pinsamt att din förälder spelar, men jag har faktiskt bara sett motsatsen, att det är tvärtom. Det verkar vara väldigt positivt att ha en förälder som spelar bland polarna.”

Några föräldrar som känner att de har bra koll på vad intresset innebär och vad barnen gör upplever också att spelintresset kan vara en ingång till intressanta samtal om ämnen som har koppling till den verkliga världen. Det kan vara ämnen som statsskick, värdegrundsfrågor, geografi och historia som de kommit i kontakt med via spelen. En förälder beskriver att sonen via spelen om Assassin's Creed lärt sig mycket om historiska platser, händelser och geografi som han kunde återberätta och redogöra för långt efter att han spelat spelen. En annan förälder berättar:



“Vi kunde prata om allt möjligt om miljöfrågor och historia och hur man är mot varandra. Han spelade [ett spel] ett tag där man kan vara krigsfånge, och då fick man ju prata om ‘vad är en krigsfånge?’, ‘den här figuren som betar sig som en diktator finns det i verkliga livet?’, ‘hur ser det ut?’”



Trots att föräldrarna själva kan se värdet av att intressera sig för sina barns intressen inom spelkulturen möter de ofta en annan inställning hos föräldrar i deras omgivning. En förälder beskriver att det är många kollegor på jobbet som har barn i skolåldern, men att nästan ingen spelar med sina barn. Föräldern upplever att många vuxna har en avvisande inställning till sina barns spelintresse för att de ser det som något dåligt eller farligt. Hon menar att det leder till att man skjuter barnen ifrån sig på ett sätt som man inte skulle göra om det gällde ett annat intresse, som till exempel handboll eller gymnastik.

“Jag kan uppleva att ungdomar ibland kan känna sig väldigt ensamma. Det märker jag när jag pratar med vissa ungdomar -- när vi bara pratar spel -- att det finns ett oerhört uppdämt behov att få prata om de här sakerna utanför den omedelbara ungdomsgruppen. Och jag har ju träffat ungdomar som inte känner sig stöttade och som känner sig väldigt ensamma. Det betyder inte ens att det är föräldrar som är negativa, men föräldrarna kan säga att ‘jag tycker att det är tråkigt’. Och då är man ju ensam i det på något sätt.”

En förälder beskriver hur hennes inställning till spelintresset vände helt när hon började lära sig om spelet sonen spelade: Minecraft. Det ledde till att hon så småningom själv hittat ett eget intresse inom spelkulturen som hon både kan dela med sonen och själv roas av. Här berättar hon hur det gick till.

Har du något eget intresse inom spelkulturen?

“Jag hade inte det innan jag blev förälder och innan min son blev intresserad. Jag hade en bild av att Minecraft; det blir man sjösjuk av och det är inte tilltalande estetiskt, jag förstår inte poängen, varför sysslar man med det här? Sen hade jag en bild av att de flesta datorspel var skjutspel och väldigt våldsamma. Jag var också tveksam till spelkulturen runtom, inklusive youtube-videos kopplat till det här och så. Så jag var väldigt avvisande innan. Det som var bra med sonens approach var att han ville oerhört gärna att jag skulle vara med och spela. När jag bara sa nej gick han till biblioteket och lånade Minecraft-böckerna och insisterade på att vi skulle läsa dem som godnattsagor. Vi började med bok ett, ‘vad är minecraft’ och ‘vad är syftet’. Och då blev jag ju nyfiken, för det var ett format som funkade för mig, att bläddra mig igenom: ‘okej, det är survival, det finns olika typer av varelser, du kan bygga såhär, du kan ha mat, du kan gå ner i grottor’. Och sen långsamt började vi spela.

Det som var väldigt kul och ögonöppnande för mig som förälder var två saker som verkligen vände mig 180 grader. Det ena var att jag märkte att sonen kunde uttrycka känslor och behov på ett helt annat sätt. Han var inte särskilt intresserad av att leka med leksaker så mycket, men inne i Minecraft fanns en lekfullhet som vi inte såg någon annanstans. Och han kunde ju liksom bygga hus där du vet,



‘det här rummet är för dig och här ska mormor bo’ och man såg ju hans relationer gestaltas som inte hände på andra sätt utanför. Då tänkte jag att ‘det här kanske är ett annat sätt att relatera på som jag inte har förstått, jag kanske borde vara lite mer nyfiken’. Och det har ju bara fortsatt. Det har definitivt varit ett relationsskapande och gemensamma upplevelser och äventyr [för oss]. Och sen insåg jag att om jag förstår vad sonen gör på skärmen då kan jag visa respekt för och få legitimitet för att ‘okej nu måste vi lägga undan [skärmen]’, dvs. det blir inte de här bråken om ‘nu är det middag nu får du lägga undan’. För det går inte du är liksom nere i en grotta och har både en enderman och flera skelett efter dig, så du kan inte pausa. Du behöver verkligen göra klart det här. Du behöver komma upp och du behöver tillverka lite fler facklor och sen kan du komma. Det är ju precis som att jag inte skulle be honom släppa en fotbollsmatch om han var mitt i den. Jag kan säga mycket om båda de två sakerna, men det var det viktigaste att man fick insyn i hans värld, vi kunde prata om andra saker med utgångspunkt i det som fanns med i spelen, liksom viktiga saker runtomkring som värdegrund, ‘vad hände där?’ liksom.”

Konflikter

Några föräldrar beskriver att deras barns intresse kan innebära utmaningar och leda till konflikter. Det kan till exempel handla om hur mycket barnen spelar, när det är dags att avsluta, att de vänder på dygnet, åldersgränser i spel eller att få nej till att köpa saker i spel.

“Nu vet jag inte om barn med NPF är extra sårbara, men de kommersiella budskapen; ‘det här behöver du för att vara en bra spelare’, ‘det här behöver du köpa’, ‘det här är eftersträvaransvärt’, ‘det är rea’, ‘du kan bara få den här grejen om du köper den inom de kommande två timmarna’ du vet.. Jag vet inte om det är npf-specifikt men vi märker ju [...] att de kommersiella budskapen och reklambudskapen är mer påträngande och svårare att förstå ibland också och värja sig emot.”

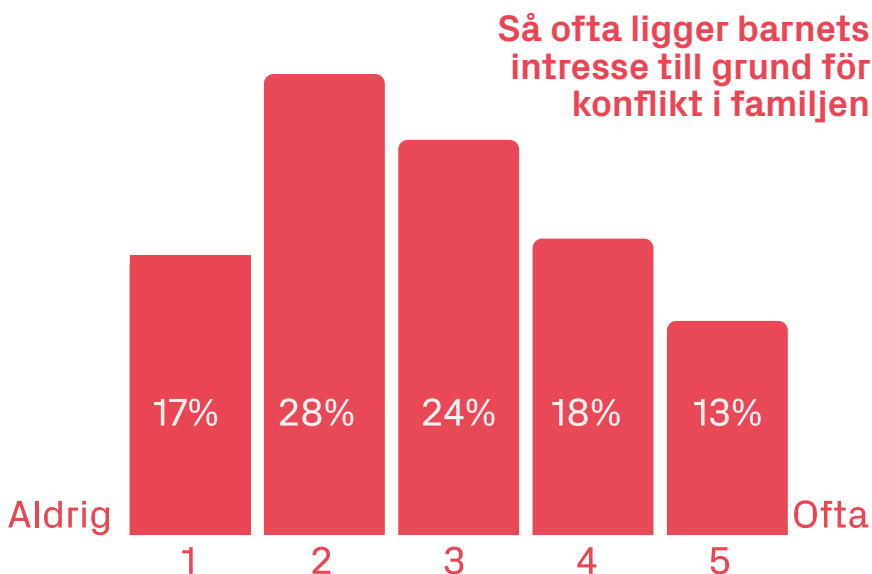
Andra föräldrar upplever inte att de hamnar i så många konflikter med barnen kring intresset. När det sker handlar det oftast om småsaker såsom att tänka på språket eller att behöva längre tid på sig att avsluta.

“Det enda är småsaker, tycker jag. Typ ‘gå ner och diska nu’ och svaret blir ‘nej, jag vill göra det om tjugo minuter i stället’. Den typen. Det är liksom tidsaspekten i spel. Om man sitter och spelar i realtid med kompisar så är det ju tydligt att det blir så. Det är som med min pappa och Aktuellt, liksom. *skrattar* Det går inte att gå in och bryta där heller.”

Frågan om intresset kan ligga till grund för konflikter har även ställts i enkäten för anhöriga. De svarande uppger att intresset kan vara föremål för konflikter i familjen i varierande grad. En något större andel av de svarande upplever konflikter i lägre grad jämfört de som svarar att de har en hög grad konflikter kring intresset, men det är trots detta en relativt jämn spridning på skalan.

Några av de exempel på konflikter som lyfts bland enkätsvaren handlar om hur mycket tid barnet lägger på intresset, när det är dags att avsluta, vad barnet har för språkbruk och hur spelet påverkar barnets humör.

Att konflikter kring intresset förekommer är alltså något som de flesta föräldrar och anhöriga kan uppleva, om än i varierande utsträckning. Några av föräldrarna som intervjuats har i detta sammanhang lyft exempel på förhållningssätt som har underlättat i relationen till barnet och minskat mängden konflikter kring intresset.



En förälder som intervjuats beskriver att det är lättare att avsluta spelet utan konflikt när föräldrarna har en annan aktivitet att erbjuda som sonen tycker om och att de samtidigt, när det är möjligt, kan vara öppna för att han kan behöva avsluta något i spelet innan.

“Nyckeln för oss har varit att ha respekt för spelandet, vara nyfiken på vad han håller på med men också betona att det är annat som är viktigt och uppmuntra de intressena också.”

Att lägga ner tid på att förstå intresset är något som flera föräldrar säger är hjälpsamt när det kommer till att hitta en balans mellan intresset och andra aktiviteter i vardagen. De menar att det är lättare att förhålla sig till exempelvis en ovilja att avsluta spelet om man förstår varför det inte går just då. En förälder berättar att de märkte att ett av spelen sonen spelade var uppbyggt på ett sätt att ett uppdrag i spelet kunde ta ett par timmar att spela igenom och att det inte gick att avsluta mitt i uppdraget för att framstegen inte kunde sparas. Att påbörja ett uppdrag för sent på kvällen krockade med läggdags och ledde till konflikter.

“Det handlar inte bara om att göra eftergifter, utan också att [...] ställa frågan att ‘men vet du, det här är ett problem, vi vill båda att du ska få göra klart uppdraget, men vi kan inte heller missa läggdags, hur gör vi?’ [...] Då kom han själv på regeln att han inte får påbörja ett sånt uppdrag efter kl. 19.30 på kvällarna.”

I enkätstudien analyserades svaren på frågan om konflikter för att undersöka om det går att utläsa om mängden konflikter har något samband med om föräldern delar barnets intresse eller inte.

Analysen utfördes genom att titta på tre grupper av svarande: de som uppger att de har konflikter i låg utsträckning (svarat 1-2 på frågan om konflikter), medel (svarat 3 på frågan om konflikter) eller hög utsträckning (svarat 4-5 på frågan om konflikter). Därefter undersöktes respektive grupps svar på frågan om de delar intresse med barnet. Av denna granskning kunde en trend eller ett visst mönster utläsas där andelen konflikter tycks minska ju högre andel anhöriga som delar intresset med sitt barn.

Anhöriga som...	...delar intresset för spelkultur med barnet	...inte delar intresset för spelkultur med barnet
...upplever hög andel konflikter med barnet kring intresset	25%	75%
...upplever medel andel konflikter med barnet kring intresset	31%	69%
...upplever låg andel konflikter med barnet kring intresset	40%	60%

Samhällets inställning

I stort sett alla föräldrar upplever att det finns en stor oförståelse eller okunskap i samhället kring såväl NPF-diagnoser som spelkulturen samt vilken funktion intresset fyller för barn och ungdomar. Här lyfts särskilt skärmtid som en omdebatterad fråga där de flesta tycker att diskussionen inte tar hänsyn till NPF.

“Diskussionen om skärmtid, stress och återhämtning, den är ju relevant även för NPF. Men jag tror att vi som har barn med NPF behöver hitta saker och situationer som är möjliga hela tiden, vi kan inte såhär ‘det bästa är om man sover 10 timmar, äter varierat, rör på sig’. Vi vet de här sakerna, men våra barn kan ha så stora utmaningar med att ens klara livet så vi kan inte uppfylla alla de saker som man vet är bäst, för livet ser inte ut så. Där kan jag känna att det jag saknar är förståelse för NPF och vad det innebär, utmaningar och vad man behöver. Den saknar jag överraskande nog både i skolan och på alla nivåer.”

42%

Svarar att de i hög grad kan känna sig dömda av andra för barnets intresse.

En annan förälder berättar:

“Jag upplever att det framför allt [pratas om] i negativa ordalag, ‘NPF och spel är en motorväg till hemmasittande’, vilket inte är vår upplevelse. Att man blir stillasittande, att det bidrar till dålig hälsa och att gaming är skadligt för barn och ungdomar med NPF. Det är liksom utgångspunkten. Också att anledningen till att barn med NPF spelar är för att föräldrar inte sätter ramar och gränser och för att barnen har brist på självkontroll. Det finns alltid en oro i bakgrunden. Att det betyder att de inte läser, att de inte blir bildade, att de inte tar tillvara på skolan, att de inte rör på sig, och att det [beror på] bristande gränssättning och omsorg från föräldrarna.”

Några föräldrar upplever att de flesta i deras närmaste omgivning har stor förståelse för deras barns intressen, medan många andra föräldrar ofta känner sig dömda. De som känner sig dömda säger att det kan märkas genom kommentarer från familj och släkt som inte förstår intresset eller att det märks i fördomsfulla diskussioner på arbetsplatsen om spelintresse, skärmtid eller NPF. Många tycker att andra gör en alltför enkel koppling mellan spelintresset och andra saker som inte funkar i livet hos unga med NPF. En stor del av de anhöriga som besvarat enkäten håller med – 42% svarar att de i hög grad kan känna sig dömda av andra för barnets intresse.

“Bland andra föräldrar är det en merit med så lite skärm som möjligt”

En förälder tycker att många vuxna har en väldigt ensidig bild av vad spelande är, till exempel att det bara skulle handla om skjutspel. Föräldern säger att hon vill "trycka hårt" på att många missar att spelintresset är en kulturupplevelse. Man kan uppleva väldigt mycket estetiskt, visuellt och musikaliskt genom digitala spel. Hon önskar att fler kunde se vilken variation det finns i spel och att det i grunden handlar om berättelser och sagor. Spelutvecklingsområdet kan samla sin generations bästa formgivare, designers och musikska-
pare. Hon tillägger att fler borde få upp ögonen för hur sofistikerade och väl-



gjorda spel kan vara. Att spel är en av sin tids viktigaste kulturyttringar, med en oerhörd variation och talang.

Föräldrarna har tillfrågats om deras syn på intresset i relation till andra möjliga fritidsintressen. Finns det någon skillnad i hur lätt det varit för dem att stötta ett annat intresse? Många beskriver att det inte hade varit så stor skillnad att stötta ett annat intresse. Det som många däremot brottas med är samvetet och samhällets syn på intresset. Vissa beskriver det som att ett sportintresse är något som omgivningen förstår mer, att man matas med att skärmtid är farligt, men att det inte finns så mycket råd om vad det farliga är eller hur man kan göra för att reglera det.

“Idag matas man av allt. Hur man ska äta rätt, skärmtid och hur man ska leva det här perfekta livet ur alla vinklar, det är bara måsten hela tiden och restriktioner och så.”

Oro hos föräldrar

Även om de flesta föräldrar ser att intresset gör gott för barnen så kan de också själva brottas med orostankar kring vad spelintresset ger för konsekvenser. Några föräldrar oroar sig över om deras barn spelar för mycket, vad det innebär för kroppen att vara mycket stillasittande, om det finns risk för beroende eller om spel kan komma att bli den enda källan till glädje. En förälder som kan se att spelandet är positivt för barnets återhämtning undrar samtidigt var gränsen går för när han har återhämtat sig “klart” och hjärnan behöver vila. En annan förälder upplever att intresset gör sonen mer isolerad från familj, släkt och vänner för att han vänder på dygnet när han spelar med folk i andra tidszoner. Hon säger

också att det kan leda till att han missköter hygien, matintag och sömn.

De anhöriga som deltagit i enkätstudien har fått frågan om de upplever att barnet i deras närhet utövar sitt intresse för mycket. Drygt hälften tycker i hög grad att barnet gör det.

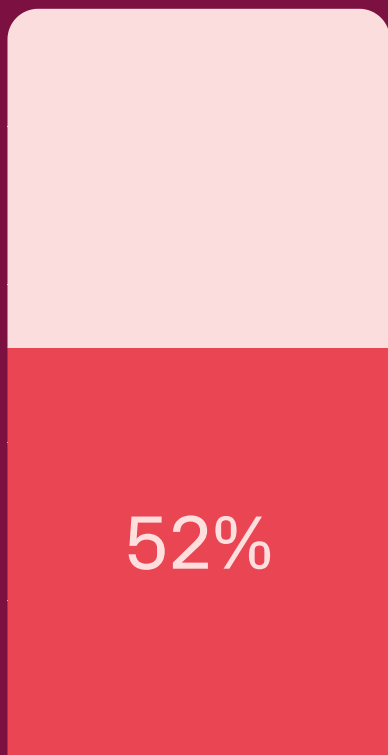
Bland svaren i enkätstudien är det också en relativt stor andel anhöriga, ca 30% som önskar att barnet hade ett annat favoritintresse. Av dessa uppger en stor majoritet att de önskar att barnet hade en fysisk aktivitet som intresse i stället.

Flera föräldrar efterfrågar mer erfarenheter och forskning från samhället om hur man hittar balansen för att bibehålla de positiva effekterna av spelandet som man ser. Vad är positiv skärmanvändning och vad är viktigt för att skärm-användningen inte ska bli negativ? Hur stöttar man "rätt"?

"Jag kan sakna lite kunskap eller stöttning och råd kring just skärmtid och barn med NPF. Det känns som att man mest blir matad av det här att det är farligt med för mycket. Men inte så mycket hur kan man tänka och vad är farligt och vad kan man göra för att det inte ska blir farligt fast man ändå vill ha mycket speltid och så. Framför allt kring barn med NPF, alla råd som kommer nu kring mat och skärm och såhär det kanske passar en neurotypiker men för barn med npf blir det jättesvårt liksom."



... Önskar i hög grad att barnet hade ett annat favoritintresse.



... Tycker i hög grad att barnet utövar sitt intresse för mycket.

A large, stylized purple gear shape with a white text overlay. The gear has a complex, interlocking design with multiple teeth and a central hub. The text is centered within the gear.

Resultat:
Spelföreningar

Vilka möjligheter, utmaningar och lärdomar har föreningslivet inneburit för ungdomarna, och hur ser föräldrarna på föreningslivet för unga med NPF? I detta kapitel presenteras ungdomarnas syn på föreningslivet inom spelkulturen och hur föräldrarna upplevt föreningslivet för deras barn. De fem Sverokföreningar som intervjuats ger också sitt perspektiv på hur de arbetar i föreningen för att alla medlemmar ska trivas och kunna delta i föreningens aktiviteter.

Resultaten som presenteras i detta kapitel baseras på intervjuerna som genomförts med ungdomar, föräldrar samt Sverokföreningar.



Sverokföreningarna

Sverokföreningarna som deltagit i intervjustudien har mellan 20 och 500 medlemmar som främst är i gymnasieåldern. Föreningarna har olika inriktningar inom spelkulturen. Deras intressen inkluderar cosplay, digitala spel, se på anime eller umgås online. De flesta träffas IRL i sin förening, medan en förening primärt är onlinebaserad.

Alla föreningar som intervjuats uppger att de har medlemmar med NPF i föreningen, varav vissa en stor andel. De flesta föreningarna säger att de inte gör några uttalade anpassningar för just medlemmar med NPF. Däremot strävar de efter att skapa en inkluderande miljö med generella anpassningar som gynnar alla medlemmar. Flera föreningar påpekar dock att eftersom många i föreningen har NPF, blir det ofta så att anpassningarna ändå kan underlätta för dem.

Alla föreningar uttrycker samtidigt en vilja att bli ännu bättre på att anpassa verksamheten för att medlemmar med NPF ska trivas i föreningen. Många har egna tankar om anpassningar de vill göra som kan underlätta för medlemmarna, inklusive de med NPF. En förening lyfter att de vill hitta bra metoder för att medlemmarna ska känna sig trygga nog att själva kunna uttrycka om det finns några särskilda anpassningar som hade hjälpt dem.

“Man vet inte vad som behöver fixas om man inte ser det och det är kanske det perspektivet vi behöver ha lite, någon som berättar för oss vad det är som inte funkar för dem.”

Även om alla föreningar ger uttryck för att de vill bli bättre på att anpassa sin verksamhet, finns det redan idag saker de gör för att medlemmarna ska må bra och kunna delta i föreningen. Det kan handla om att de inte har så hög ljudnivå i lokalen, undviker att titta på serier som vissa medlemmar tycker är obehagliga, eller att de försöker använda kortare text och tydliga budskap när de informerar om saker.

“För att alla ska känna sig välkomna anpassar vi liksom.”

En förening berättar hur de gör för att medlemmarna ska få det stöd de behöver när de anordnar spelturneringar:

“När vi håller i turneringar så har vi en ‘tournament organizer’. De ser till att alla hittar sin plats, pratar med folk så de är bekväma och fattar vad som ska hända. Går runt och ser till att allt funkar. För ibland kan det vara svårt, speciellt om man har autism som jag, att liksom gå och fråga om hjälp. Så man får den hjälpen automatiskt. Men annars tänker jag att de flesta på föreningen har NPF-diagnoser redan, de trivs redan väldigt bra.”

Den största föreningen som intervjuats har hundratals medlemmar och är helt onlinebaserad. Föreningens verksamhet äger till största del rum på en Discord-server, där man kan umgås online och prata med andra om ämnen som engagerar. Föreningen anordnar också olika evenemang och spelaktiviteter några gånger i veckan. Det finns inget krav på att man måste vara medlem i föreningen för att få vara på servern, så flera tusen personer samlas

i deras online-gemenskap. Denna förening har likt de andra föreningarna ingen formell plan för att anpassa verksamheten efter medlemmar med NPF, men det är ändå många med NPF som har sökt sig till just deras community. På frågan om hur de arbetar för att alla ska känna sig välkomna och kunna delta i föreningslivet svarar de att mycket handlar om att ledare och moderatorer på Discorden är ett gott exempel och sätter tonen för hur övriga medlemmar förväntas bemöta varandra: med respekt, medkänsla och snälltolkning.

“Vi har ju som grundregel i vår moderering av discorden att om någon har skrivit något som verkar vara elakt eller drygt så har vi alltid ‘benefit of a doubt’. Det kanske bara är internet som får det att verka stelt, det kanske bara är att personen inte vet om hur den tolkas. Man använder trevlighet och påminner om regler i stället för att straffa direkt och anta att folk gör saker bara för att vara elaka. Att man börjar med att fråga ‘kan du förklara vad du menar’ i stället för att säga ‘hörru du, sådär får man inte säga’.

Om det är medlemmar som har gjort något som kanske är fel, eller som liksom en annan server skulle bli bannade [uteslutna] direkt så försöker vi jobba med medkänsla och prata om varför det blev såhär och hur vi kan göra saker bättre, i stället för att bara utesluta personer. Det tror jag är en säkerhet för många också att de vet att såhär; ‘jag har hittat min plats här och jag kommer inte bara få den ryckt under fötterna om jag gör något som inte är bra liksom’.



Ett annat synsätt vi har i föreningen är att de barn och ungdomar som kan bete sig gör det, och de som är bråkiga eller ställer till med hyss gör det för att de inte kan följa reglerna och då är det vårt jobb mer att stötta dem än att straffa dem. Straff fungerar ju bara om de faktiskt vet om hur den ska bete sig. Det är väl lite såna tankesätt som vi har för att skapa en god stämning i Discord:en och en mer accepterande stämning. Varför det har kommit så många personer med NPF, och queerpersoner är det också i hög utsträckning, till en gaming-discord vet vi inte säkert. Men det är väldigt roligt och vi gör väl något rätt.”

Ungas syn på föreningsliv

Nio av ungdomarna som intervjuats är med i en förening inom Sverok. Det finns en stor bredd av inriktningar bland dessa föreningar. Vissa är knutna till universitet och hög-skolor, medan andra föreningar är helt onlinebaserade. En del föreningar anordnar evenemang och LAN, medan andra fokuserar på bräd-spel, figurspel, rollspel eller att gå på konvent ihop.



LAN: En träff där man kopplar ihop datorer på samma nätverk för att spela spel med och mot varandra.

Ungdomarna kan ge många exempel på det positiva med att vara med i en förening. Det är tydligt att föreningslivet inom spelkulturen är mycket viktigt för de flesta.

Även ungdomarna som inte är med i någon förening uttrycker ett intresse för att delta i föreningslivet inom spelkulturen. I vissa fall kan det handla om önskningar som inte kunnat förverkligas för att det saknas lokala föreningar i området där de bor.

“Jag hade definitivt velat ha ett community. Men jag tror att det alltid kommer vara svårt att hitta vänner i tonåren.”

Att vara en del av föreningslivet

Föreningslivet beskrivs som en viktig mötesplats där ungdomarna kan träffa andra, ha någon att prata med och kan känna att de är en del av ett sammanhang. Flera beskriver, som nämnt tidigare, att de via sin förening fått många nya vänner och också träffat andra som har

NPF. I vissa fall utgör föreningsmedlemmarna hela deras umgängeskrets. Att lära känna personer via föreningen har för vissa ungdomar lett till att de även fått vänner utanför föreningslivet. Två ungdomar berättar:

“Första gången jag var där [i föreningen] så blev det ganska snabbt att man kom med i gemenskapen som var där. Det var väldigt inkluderande människor som tog emot en och det blev snabbt att man blev med en del av gänget. [...] Det har väl blivit ett väldigt bra stöd för mig, för man har alltid varandra närvarande. Så de har hjälpt mig väldigt mycket.”

“Jag har fått väldigt många vänner genom spel. När jag flyttade [...] så hade jag inga kontakter alls och via den här föreningen har jag nu byggt upp en vänskapsgrupp. [...] Det har verkligen hjälpt mig skapa hela min umgängeskrets just nu.”

På frågan om vad som är det bästa med föreningen är det gemenskapen som nämns först och oftast. Flera ungdomar beskriver att föreningen varit en plats där de blir accepterade för den de är och kan vara sig själva samtidigt som de har roligt och umgås med andra.

“Det bästa är att jag alltid har någon att prata med. Jag kan alltid gå in i vår Discord och det finns personer där. Jag behöver aldrig spela själv för det tycker jag inte är lika roligt. Och att jag har ett bra sätt att umgås på.”

Utanför sitt föreningssammanhang kan ungdomarna stöta på negativa uppfattningar om NPF. Flera ungdomar beskriver att de upplevt negativa kommentarer och fördomar om NPF-diagnoser när de spelar online. Några beskriver att de sett begrepp som "autistisk" användas som skällsord eller nedsättande kommentar. Det förekommer även felaktig information och brist på förståelse för vad NPF innebär, vilket kan väcka frustration. Vissa ungdomar uttrycker en rädsla för att bli en "target" för mobbning online, särskilt om det blir känt att de har NPF. Att möta ett hårt klimat online kan därför påverka ungdomarnas upplevelser och vilja att delta i onlineaktiviteter.

Flera ungdomar beskriver att de upplever ett helt annat klimat i sin förening. Där är miljön mer förstående och accepterande. I dessa sammanhang finns ofta andra med liknande diagnoser, vilket de säger skapar en gemenskap och ökad förståelse. Föreningarna beskrivs som "trygga rum" där det är tydligt att elakt beteende inte är okej. Många känner att de kan prata öppet om sina diagnoser och de utmaningar de innebär, utan att bli dömda. Det finns en generell upplevelse av att bli uppskattad och välkommen i föreningarna, vilket skapar en trygghet och en känsla av att höra till. En ungdom ger också exempel på att de i föreningen kunnat bilda en form av "supportgrupp" för den som blivit drabbad av något jobbigt online.

Att leda en förening

Majoriteten av de intervjuade ungdomarna som är med i en förening har någon slags ledarroll eller särskilt ansvar i föreningen. Ansvaret kan handla om att sitta i föreningens styrelse, ha koll på ekonomin eller vara moderator på

föreningens Discord-server. Några ansvarar för att planera aktiviteter för medlemmarna, samordna föreningens närvaro vid konvent eller hitta strategier för att få föreningen att växa.

Ungdomarna beskriver både positiva och utmanande saker med att få möjlighet att ta ansvar i föreningen. Framför allt lyfter de att det bidragit med erfarenheter och lärdomar som de inte fått någon annanstans. Förutom att ledarrollen beskrivs som väldigt rolig har den gett dem övning i att prata inför folk, kommunicera med andra och våga säga vad man tycker. Några lyfter också att det medfört lärdomar som att inte ta på sig för många uppgifter och våga säga nej till saker.

“Jag känner mig ärad att jag får [vara ledare], att någon tänkt ‘du är bra, du får vara med’”

Föreningslivet har i många fall haft en positiv effekt på ungdomarnas självkänsla. Några beskriver också att det bidragit till en meningsfullhet i vardagen. En ungdom berättar att det känns bra att föreningen gett honom förtroendet att ha ett ansvarsområde.

”Det känns som att man är mer... inte uppskattad än innan, men att det ställs en tillit till att man ska kunna utföra den här uppgiften bra. För mig känns det bra att jag fått den tilliten.”

Flera nämner att de själva har många idéer och tankar om föreningsarbetet och att det känns kul att se andra

uppskatta dem. En ungdom beskriver till exempel att hon känt sig stärkt av att planera ett evenemang som deltagarna tyckte var roligt och att det var en häftig känsla att lyckas med det. En annan ungdom berättar att arbetet i föreningen gjort att hen vuxit som person. Förtroendeuppdraget har bidragit med ökat självförtroende, vilket gjort att hen vågar ta plats och känner sig mer kompetent.

“När jag gick med i den lokala styrelsen kunde jag faktiskt känna att jag klarar av det här trots att jag har mina diagnoser och jag har lite dåligt med energi ibland. Så mycket det också att känna att jag klarar av saker.”

En annan ungdom beskriver att föreningsarbetet har hjälpt henne se hur teamwork fungerar och lärt henne att kommunikation är viktigt för att nå framgång. Hon var osäker på hur hon skulle vara i team innan, men berättar att föreningslivet ger henne tillfälle att lära sig mer om det. Hon var nyfiken på att ha en ledarroll men var samtidigt skeptisk till om hon skulle klara det. Nu kan hon känna sig imponerad av sig själv för att hon har den rollen hon har, och glad att hon vågade. När hon får frågan om varför hon tvivlade på att hon skulle kunna ha en ledarroll svarar hon:

“Tänker inte att jag är någon som ska bestämma ... Eller någon som man ska se upp till. För jag har massa att utveckla själv. Jag har ju blivit behandlad som att jag inte kan något. Behandlad som att jag inte skulle kunna göra något och behöver hjälp med allt. Då tänkte jag kanske att andra ska göra saker och inte jag. Om jag inte behandlas som att jag kan saker, då testar jag inte

ens och får inte veta om jag kan det eller inte. Det sitter liksom fast i mitt huvud. Jag har fått höra så mycket att med autism blir detta svårt och att jag inte kan vissa saker... Det kanske borde vara mer 'det här kan vara svårt' och hur man ska arbeta med det.”

En ungdom som påverkas mycket av sin NPF i vardagen berättar hur föreningen gett honom möjlighet att genomföra arbetsuppgifter som på ett vanligt jobb, för att krav och förväntningar kunnat anpassas efter hans behov. I föreningen har han kunnat ta ansvar för att planera, samordna och genomföra aktiviteter under evenemang som föreningen anordnar. Han beskriver att attityden i föreningen varit möjliggörande för att lyckas leda det arbetet, eftersom inställningen hos föreningen är att man lär sig av det man gör och alltid kan be om hjälp om man fastnar på en uppgift.

“Min diagnos påverkar mig väldigt mycket i vardagen, jag har inte just nu [...] förmågan att klara av ett vardagligt jobb, jag bor fortfarande hemma, jag har inget körkort, och det beror väldigt mycket på att det är svårt för mig att hantera förändringar, men också stress. [I föreningen får man] vara sig själv, det ställs inte några särskilda krav på att du ska kunna det här och det här utan du gör det du kan, kan du inte mer, nä då ber du om hjälp. Jag känner att på ett vanligt 7-16-jobb så hade det inte gått utan det känns väldigt tryggt för mig att kunna åka dit men också kunna hantera det som ett vanligt jobb. För även om jag är där som volontär så blir det ju ändå som att man gör ju ett jobb och man är accepterad för den man är där.”

Föräldrar och föreningar

Föräldrarna som intervjuats har också tillfrågats om deras erfarenheter av föreningslivet. De flesta berättar att deras barn har provat på föreningslivet i olika former, oftast genom sport. Nästan samtliga föräldrar beskriver att barnens kontakt med föreningslivet inneburit utmaningar, främst för att verksamheten inte varit tillräckligt anpassad för barn med NPF. Flera menar att man redan måste vara duktig på socialt samspel för att fungera i föreningar.

Vissa föräldrar har upplevt att det saknats lyhördhet för barnens specifika behov av stöd för att kunna delta i föreningens aktiviteter. De har även upplevt att det saknats tillräckligt många eller erfarna ledare för att stötta alla barn. Detta har resulterat i att barnen har haft svårt att delta, och i vissa fall har föräldrarna känt sig tvungna att själva vara med för att ge sina barn det stöd de behöver.

“De behövs ju mycket stöd om vi ska på andra aktiviteter. Då måste jag alltid vara med, det blir tidsbrist för mig när jag jobbar och så. Det blir svårt att följa med på aktiviteter och alltid finnas tillgänglig.”

Några av de intervjuade föräldrarna har barn som är eller har varit medlemmar i spelföreningar, och de flesta har en mer positiv syn på föreningslivet. Även här finns det exempel på föreningsaktiviteter som inte varit tillräckligt anpassade, men de flesta framhäver att föreningslivet inom spelkulturen har varit en plats där deras barn har kunnat utvecklas och trivas.

“Dottern är ju en ganska försiktig person, alltså väldigt lugn och mjuk och tar inte för sig. Men hon har utvecklats väldigt mycket som person av hela [föreningsuppdraget] och den sociala biten. Att man vågar liksom... Det är inte så farligt att vara social och ta de här första stegen. Så det har varit väldigt givande och gett vänner, det ser man vänner som liksom sitter. Så enkelt är det.”

Alternativ inom föreningslivet önskas

Flera föräldrar berättar att det varit svårt att hitta ett föreningsliv som matchar deras barns intressen. För flera av dem består hindret i att de bor på en mindre ort som inte har så många initiativ. En förälder berättar att de själva har behövt starta en legoklubb för att kunna erbjuda en aktivitet i linje med barnets intresse. Sedan klubben startade har de tagit emot så många intresseanmälningar att de inte kunnat hantera dem alla. Enligt föräldern är det tydligt att det finns ett stort behov av alternativa fritidsaktiviteter utöver traditionell sport, särskilt för ungdomar med andra intressen.

“Man läser om många bra initiativ i Stockholm eller Göteborg, men när man kommer till mindre städer där det kanske inte finns lika många bra alternativ, eller de få alternativ som finns är kanske inte anpassade efter npf och sådär, då blir det ju svårt. Vi har inte hittat någonting och det är verkligen någonting som man skulle efterfråga mer, man märker ju bara på legoklubben att det dräller ju in fler anmälningar än vad vi kan ta hand om för att det saknas den typen av tillåtande kreativ verksamhet där man inte måste vara supersocial och man måste inte gilla idrott och sådär.”



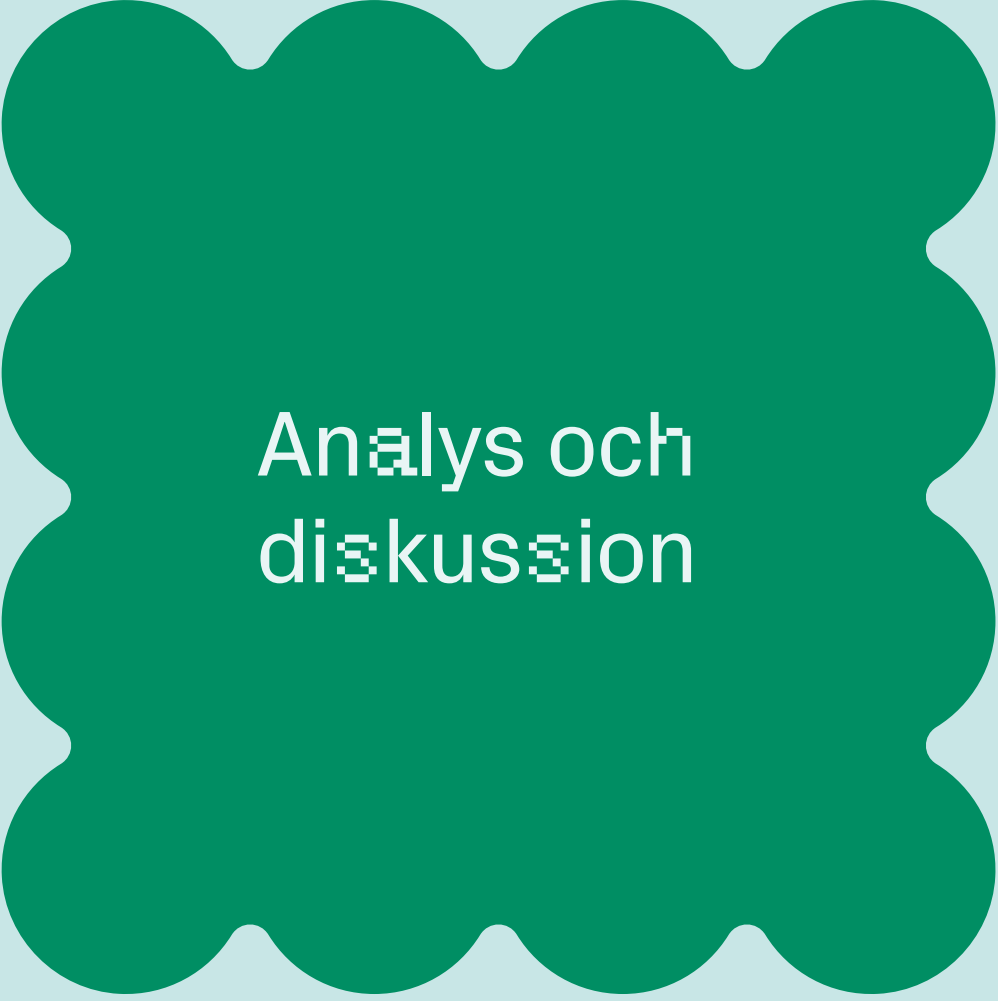
Flera föräldrar uttrycker en önskan om mer stöd och vägledning till både föräldrar och barn med NPF för att kunna hitta bra gemenskaper och föreningsliv kring spelintresset. En förälder menar att det finns mycket insatser kring ungdomar med NPF inom habiliteringen, men väldigt få som riktar sig till dem som intresserar sig för spel. Ett sådant stöd skulle kunna hjälpa föräldrar att förstå plattformar som Discord, hur man navigerar där, hur man kan stötta intresset och hjälpa sitt barn hitta spelkompisar.

“Man är ju överallt när det gäller idrott och man drar i ungdomar, men det behövs synas mer och kanske hjälp och stöd i att ‘hur gör jag?’, ‘vad är discord?’, ‘kan jag hämta hem det?’. Och många kanske har en dator eller laptop hemma, men finns inte intresset hemma alls så hittar [barnet] inte det.”

Det är också flera som efterfrågar föreningsverksamhet som är bättre anpassad för unga med NPF generellt. Flera föräldrar kan känna frustration kring att det satsas så stora summor på idrott jämfört med andra intressen och menar att det skapar en statusskillnad mellan olika intressen.

En förälder lyfter också att det i föreningslivet inom spelkulturen inte finns ett lika naturligt sammanhang där man som förälder kan träffa andra föräldrar som också stöttar barnens spelintresse.

“Det som kanske är en sorg det är ju att som vuxen så finns det inte alls samma strukturer och man ingår inte i något system till exempel i en idrottsförening då kan man vara med och stötta på olika sätt. Man har andra föräldrar och man står där vid hockeyrinken med en kopp kaffe och så pratar man om allt möjligt och man tvättar matchtröjor och man fixar kaffe och säljer varmkorv och organiserar någon träningsresa. Så jag skulle säga att det inte är svårt att stötta barnet så länge man är nyfiken, men det jag kan sakna är ju tvärtom – det finns inget stöd för mig som vuxen.”



Analys och diskussion

I detta kapitel analyseras resultaten och diskuteras i relation till varandra samt tidigare presenterat material från bakgrunden.

Spel behövs

Att döma av rapportens resultat finns det en tydlig samsyn hos ungdomar och föräldrar gällande flera av spelandets positiva aspekter. I enkätsvaren syns att majoriteten av anhöriga ser att spel är viktigt för ungdomars välmående, sociala liv och som stöd för att hantera vardagen.

Intervjuerna kompletterar bilden från enkätsvaren och visar hur många funktioner spel och spelande har. I resultatkapitlet beskrivs flertalet gånger att spel är något som betyder mycket mer för unga med NPF än bara ett kul tidsfördriv.

Ändå är det flera ungdomar som berättar att deras föräldrar är eller har varit restriktiva med spel på ett sätt som blivit negativt för dem. Även i enkätsvaren syns att det kan uppstå konflikt kring spel och en önskan om att barnet hade andra intressen. Föräldrar kan känna en rädsla över att spel tar för mycket plats och gör deras barn isolerade. Detta skulle kunna grunda sig i att barn och unga med NPF, som tidigare presenterats, är överrepresenterade bland hemmasittare och de som är utan sysselsättning.

Bilden av att spel skulle orsaka ensamhet, psykisk ohälsa och i längden skolfrånvaro är något som flera av de intervjuade ungdomarna känner igen. Vissa har även haft en hemmasittarproblematik som de nu har brutit, genom återgång till studier eller arbete. Dessa ungdomar beskriver att denna förklaringsmodell, åtminstone i deras fall, är felaktig. Spel var enligt dem inte den orsakande faktorn till

hemmasittande. De framhåller snarare att spel var ett av få positiva inslag i deras liv och att en oanpassad skolgång var problemet.

Utifrån kan spelande, särskilt digitalt, se ensamt ut. Ungdomarna berättar dock att det är en stor del av deras sociala liv. Både för att få nya kontakter och att fördjupa eller upprätthålla existerande. Föräldrar som saknar inblick i spelvärlden och vad deras barn får ut av spelandet kan eventuellt få en orättvist negativ bild av intresset. Vissa föräldrar som intervjuades har själva gjort en kunskapsresa inom spel och då ändrat uppfattning om det sociala värdet. Många med NPF har sociala svårigheter och som beskrivet i resultatkapitlet underlättar spel socialt umgänge. Ett gemensamt intresse gör det lättare att veta vad man ska prata om och möjligheten att umgås både digitalt och fysiskt tillgängliggör sociala interaktioner.

Spel har som tidigare exemplifierat också andra funktioner som är lätta att missa. Något som många av ungdomarna lyfter i sina intervjuer är spelandets återhämtande funktion. Det kan verka motsägelsefullt om man inte har kunskap om vilka olika spel som finns. De flesta vuxna besitter kanske däremot en förståelse för att musik kan ge olika intryck eller hjälpa med känsloreglering. En spellista som används till gympass eller till meditation skiljer sig ofta mycket åt. På liknande sätt beskriver ungdomarna att de spelar olika spel för olika tillfällen. Den som har NPF bearbetar ofta intryck på ett annat sätt, vilket kan vara svårt för utomstående att förstå. Därför är det viktigt att lyssna och hjälpa till att observera vad som ger återhämtning för individen.

Med detta sagt är det självklart viktigt att hitta en balans i spelandet. Väldigt få kan utöva enbart sitt intresse på heltid. Men det är också viktigt att reda ut vilken balans man

strävar efter. Ungdomar med NPF har ofta andra utmaningar och kan även ha behov som skiljer sig från personer utan NPF. Människor har olika mycket socialt intresse och kan få det behovet tillfredsställt på olika sätt. Alla vill inte nödvändigtvis ha många vänner eller träffa dessa IRL. Att då försöka pressa en person att följa sådana normer blir förmodligen inte givande. I stället är det viktigt att samhället uppmuntrar unga att forma sina liv efter egna önskemål och stöttar dem att nå dit.

Betydelsen av stöttande föräldrar

Från rapporten är det tydligt att familjens stöd är viktigt för ungdomarnas engagemang i spelkulturen. Det är en punkt som både ungdomarna och föräldrarna som intervjuats är överens om. De ungdomar som känt sig stöttade av sin familj sätter stort värde vid det och de som inte känt sig stöttade uttrycker en önskan om ett ökat stöd. I vardagligt tal kan man höra att tonåringar inte längre vill umgås med sina föräldrar, men det verkar inte vara fallet bland de ungdomar som intervjuats. De vill och efterfrågar att föräldrarna ska delta och intressera sig för deras intressen. Föräldrarna som intervjuats delar denna bild och flera har upplevt att det ses som något väldigt positivt att ha en engagerad förälder, både av barnet självt och av barnets vänner. Föräldrarna som har en positiv inställning till spelintresset säger också att deras stöd bygger en närmare relation till barnet och minskar mängden konflikter. Några av dessa föräldrar menar att de kan ha en bättre dialog med barnet kring spel och de situationer som inte funkar för att de själva är insatta och förstår vad intresset går ut på. Även här verkar alltså upplevelsen vara att ett ökat intresse hos föräldern leder till bättre stöd. Inte bara för att intresset finns, utan för att föräldrarna faktiskt förstår mer

om intresset och får en mer positiv bild. Föräldrarnas tankar kring stöd i relation till konflikter kan också argumenteras få stöd i enkätundersökningen, där en trend syntes i att mängden konflikter minskade ju mer intresserad och delaktig föräldern var i spelintresset.

Precis som att barn och unga kan känna av en stigmatisering kring NPF kan föräldrarna göra det också. I både enkätsvaren och intervjuerna framkommer det att föräldrar och anhöriga kan känna sig dömda av andra föräldrar och samhället i stort. Att vara förälder till ett barn med NPF kan ofta innebära större utmaningar i vardagen jämfört med de som andra föräldrar behöver möta. Råd och rekommendationer till föräldrar är inte alltid anpassade för NPF vilket innebär att de inte alltid är applicerbara eller hjälpsamma. Att deras barn spelar spel, kanske mer än rekommendationerna, kan därmed bli skamfyllt. Denna inre konflikt skulle vi kunna se reflekteras i svaren från enkäten där många av de anhöriga önskar att deras barn hade ett annat intresse. I frisvaren kopplat till frågan finns framförallt önskemål om sport och aktiviteter som föräldrarna bedömer som mer sociala. Hur påverkas ungdomar som känner att deras föräldrar önskar att de hade andra intressen? Från intervjusvaren ser vi att det tär på ungdomarna att inte känna sig accepterade eller stöttade av sina föräldrar. Som tidigare studier visat är detta redan en grupp som har problem med psykisk ohälsa vilket kan göra att stödet från föräldrarna blir ännu viktigare. Den intervjuade ungdomen som berättar om behovet att leva ett dubbelliv visar också på att frånvaron av stöd kan innebära en högre risk för att ungdomen inte berättar för sina föräldrar om något negativt sker i spel eller på spelrelaterade plattformar. Därför är det viktigt att som förälder visa sig öppen och icke-dömande för att få ta del av och kunna hjälpa vid potentiellt negativa händelser.



Att ha NPF kan för vissa innebära ett ökat behov av stöd från sin omgivning för att klara av sin vardag. Detta innebär också att barn och unga med NPF kan behöva mer stöd av sina föräldrar än andra jämnåriga barn. En förälder kan därför krävas ge en mer direkt hjälp i planering av fritid och assistans i uppsökande av sociala kontakter. Till exempel för att hitta till forum, föreningar eller servrar på Discord som skulle passa barnet och hans intresse. Samtidigt är det också en naturlig tanke för de flesta att engagera sig i och stötta sitt barns fritidsintresse. Ett barn som säger till sin förälder att hen vill lära sig spela flöjt får nog ofta ett annat gensvar än om hen säger sig vilja tävla i ett tv-spel. Varför är det så? För att samhället värderar aktiviteterna olika? Från intervju svaren berättar de föräldrar som ändrat inställning kring spelintresset att de har gjort det för att de förstått intresset bättre och vilken funktion det fyller för deras barn. Om en förälder lyckas förstå vad det egentligen rör sig om kan det också bli lättare att stötta och vägleda barnet.

Skärmtid vs. skärminnehåll

En diskussion om skärmtid skulle eventuellt kunna passa i tidigare kapitlet “Rollen som förälder” men begreppet innehåller även en samhällsaspekt som går utanför föräldraskapet. Dessutom verkar debatten om skärmtid alltid vara högaktuell så den bedöms förtjäna en separat diskussion. Kanske är du som läser detta en av dem som letade upp “skärmtid” i innehållsförteckningen och bläddrade hit direkt.

Så varför är skärmtid en så omtalad fråga? Den analysen ryms inte riktigt i denna rapport men utifrån intervjuerna och enkäten är det tydligt att föräldrarna tänker mycket på hur de ska förhålla sig till frågan och vad andra föräldrar tycker. Att vuxenvärlden oroar sig för den unga generationens nymodiga beteenderepertoar eller mediekonsumtion är förstås inget nytt i sig. Det har varit heta diskussioner om bland annat romanläsning, videovåld, serietidningar, rollspel och olika musikgenrer genom historien som de flesta idag kanske bedömer som ofarliga. Det blir då en fråga om skärmtid är ännu en alarmistisk kritik mot ungas medievanor eller om det nu är “på riktigt”.

För vad är det egentligen som menas med termen “skärmtid”? Är det tiden som spenderas framför en skärm eller är det kanske själva skärminnehållet som bör vara mer relevant när det görs en bedömning av huruvida spenderad tid blir negativ eller inte för individen? Hjärnröta (brainrot på engelska) blev utsett till årets ord 2024 av Oxford English Dictionary och syftar till när hjärnan “ruttnar” av meningslöst mobilscrollande. Vilket skärminnehåll är det som får ens hjärna att “ruttna”? De intervjuade ungdomarna beskriver många positiva och givande funktioner som deras skärmtid och spelande ger dem, inte minst de som också har ett

ideellt föreningsengagemang kopplat till spelandet. Är det rättvist att tänka att all skärmtid skulle vara likvärdig då?

Folkhälsomyndigheten håller också med om att skärminnehållet är viktigt. Men det kan ändå tolkas som att de lägger ett större fokus på tiden spenderad vid skärmen än vad som sker på den. Målet med deras tidsrekommendationer är bland annat att "digitala medier inte tränger undan sömn, fysisk aktivitet, relationer, måltider och skolarbete". Som tidigare belysts beskriver flera av ungdomarna och deras föräldrar att det är genom spel och spelrelaterade plattformar som deras barn får sitt främsta sociala utbyte. Står skärmtiden verkligen i konkurrens med relationer då? Unga med NPF har även som tidigare beskrivits generellt ett större behov för återhämtning, kanske både i frekvens och duration, vilket kan innebära ett behov av mer skärmtid.

Från resultatet märks att de generella riktlinjerna kan vara svåra att tillämpa på barn och unga med NPF, eftersom skärmen – ofta i större utsträckning än för deras jämnåriga utan NPF – fyller flera viktiga funktioner. Som tidigare beskrivits kan spelandet ge mening, skapa sociala möjligheter som annars är svåra att få till, och fungera som ett sätt att återhämta sig efter en ansträngande dag. För vissa är det ett av få områden där de upplever att de lyckas. Det kan därför vara mer effektivt att se till vad skärmtiden fyller för funktion för det enskilda barnet innan man utvärderar vad skärmtiden faktiskt ger och vilka behov den inte kan tillgodose. Det kan göra det lättare att få syn på vilka anpassningar som är relevanta för att uppnå bättre balans. Därefter kan man planera in och avsätta tid de aktiviteterna, till exempel studier eller träning. Att röra på sig håller rapportens föräldrar med om är viktigt och det behöver inte heller vara i motståndsrelation till ett spelintresse.

Sammanfattningsvis är det viktigt att förstå att en "one-size-fits-all"-modell inte alltid fungerar när det gäller skärmtid för barn och unga med NPF. En flexibel och individanpassad strategi, där hänsyn tas till både de potentiella fördelarna och nackdelarna med det digitala livet, är avgörande för att kunna ge ett meningsfullt stöd till barn som tillbringar mycket tid i spelvärlden online.

Spelföreningar är viktiga för demokratin

Det som sker i spel, vare sig det utspelar sig digitalt, fysiskt eller på spelrelaterade plattformar, är inte separat från resten av samhället. Som presenterat i rapporten spenderar unga mycket tid med spel, särskilt de som har en NPF-diagnos. Det är därför viktigt att det vuxna samhället finns och tar plats på dessa arenor. Ett tydligt sätt att få in samhällsnärvaro och demokrati i ungas fritid är genom föreningar. Det svenska föreningslivet är utmärkande i den demokratiska uppbyggnaden som föreningarna har, vilket



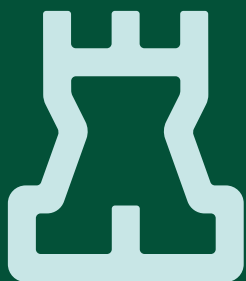
indirekt gör föreningsengagemang till en demokratiskola. Flera föreningsaktiva beskriver en personlig utveckling av sitt engagemang. Vissa beskriver hur de inte trodde att de skulle klara av att ta ansvar eller vara i en ledarroll innan de fick testa detta i sin spelförening. Många med NPF har varit med om negativa erfarenheter kopplat till deras prestationsförmåga eller har behövt höra från omvärlden om vad deras begränsningar är. Som en intervjuad ungdom sa: "Jag har ju blivit behandlad som att jag inte kan något. Behandlad som att jag inte skulle kunna göra något och behöver hjälp med allt". Möjligheten att få utvecklas i en förening och känna sig värdefull kan därför betyda extra mycket. Förbättrat självförtroende kan bland annat innebära att man vågar ta för sig mer i livet och samhället generellt. Utan föreningar där unga får möjlighet att lära sig skulle denna utveckling kunna utebli och samhället missar kompetens och potential som spelande ungdomar besitter.

Utan samhällets och föreningars närvaro i spelsammanhang kan risken öka för att ungdomar hamnar i isolering eller destruktiva sammanhang. Som tidigare presenterats är NPF-ungdomar särskilt sårbara för kriminell rekrytering. En skyddsfaktor mot detta kan vara en meningsfull fritid med delaktighet och socialt sammanhang. Detta är precis vad ungdomarna i intervjuerna beskriver om sina föreningar, att de har fått vänner och en spelplats de trivs på. De flesta ungdomar som inte är med i en spelförening nämner att de önskar att de hade fler de kunde spela med på ett positivt sätt. Utan exempelvis en förening eller annan trygg spelplats kan ungdomar behöva "stå ut" med negativa eller destruktiva inslag för att få spela det spel de vill. Från resultatkapitlet finns flera exempel på betydelsen av givande spelplatser, men kanske tydligast är föräldern som beskriver hur hennes sons spelande har gett honom en positiv social plattform som alternativ till ett enligt henne

socialt destruktivt sammanhang. På detta sätt kan positiva spelsammanhang och spelföreningar vara ett verktyg för att förebygga till exempel kriminalitet och främja psykisk hälsa. Ett utökat föreningsliv inom spelkulturen skulle också kunna ge föräldrar till barn med NPF ett sammanhang likt det som beskrivs och efterfrågas i vissa av intervjuerna.

Som beskrivits i rapportens bakgrund är det dock färre ungdomar med NPF som är med i föreningar jämfört med andra barn och unga. Samhället lägger både tid och pengar på att kunna nå och aktivera unga med NPF och försöker skapa anpassad verksamhet för att de ska trivas. I intervjuerna med Sverokföreningar blir det uppenbart att det är ungdomarna själva som har lösningen på hur det ska göras. De lyckas skapa välkomnande och trygga rum, både digitala och fysiska, med små medel. Föreningarna som intervjuats för denna rapport har inte gjort några direkta satsningar men har byggt upp en tillåtande kultur där de samlas kring något de alla gillar. De lyckas även kommunicera rutiner och förväntningar på ett lättillgängligt sätt. Vissa av intervjupersonerna pratar om att det kan vara svårt att bygga relationer även i spelsammanhang och då kan föreningsmodellen vara en stor fördel. Många med NPF mår bra av tydlig struktur såsom att veta varför man ska träffas och vad man förväntas prata om. Detta blir mer självklart i en förening som träffas för att spela och har utsatta tider till detta. Den demokratiska mötesmodellen skapar dessutom transparens och gör det lättare att komma till tals med mötesprotokoll och talarlista.

Det finns med andra ord mycket att lära från de ungas engagemang och mycket att vinna på att ge dem ytterligare agens och möjlighet att styra över sin fritid.



Tips till föräldrar

☑ Visa intresse för spelkulturen

Titta på när barnet spelar, ställ nyfikna frågor, spela tillsammans, delta på konvent eller låna böcker om det som intresserar ditt barn inom spelkulturen. Att visa att du är genuint intresserad bygger relation och gör det lättare för barnet att prata om sitt intresse – även om något jobbigt skulle hända i spelvärlden där hen behöver din hjälp. Genom att lära dig om spel får du också kunskap om vad olika spel fyller för funktion hos ditt barn; återhämtning, kunskapsinhämtning och/eller spänning. Se till innehållet mer än skärmtiden.

☑ Se spelkultur som ett värdefullt intresse

Tänk på spelintresset som ett "riktigt" intresse. Vissa föräldrar lägger mycket tid och energi på att skjutsa till fotbollsträningar och engagera sig i den lokala hockeyföreningen. I ditt fall kan det i stället handla om att skjutsa till konvent och hjälpa till med cosplay-kostymer. Genom ditt engagemang så signalerar du till ditt barn att hen och hens intressen är viktiga och legitima.



✓ Bygg broar till social gemenskap

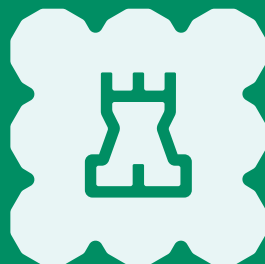
Hjälp barnet att hitta föreningar, Discordgrupper eller evenemang där det kan möta andra med samma intresse. Kanske finns det till och med andra föräldrar i din närhet att samarbeta med? Det kan göra ditt engagemang både enklare och roligare.

✓ Respektera och utforska självuttryck

Spelvärlden är ofta en plats där barn – särskilt med NPF – kan uttrycka sig själva, sin identitet eller personlighet. Om något känns främmande för dig, var nyfiken i stället för dömande. Fråga: "Vad betyder det här för dig?"

✓ Ha tydliga rutiner & hantera konflikter ihop

Om exempelvis spelande leder till återkommande konflikter, försök ta samtalet i lugn och ro. Utforska tillsammans vad som gör det svårt att avsluta, och hitta gemensamma överenskommelser – till exempel att inte påbörja nya matcher sent på kvällen. Försök att lägga fokus på att lägga till ett nytt önskat beteende snarare än att reducera ett annat. När barnet får vara med och sätta ramarna blir det lättare att följa dem.



Krav till beslutsfattare

☒ **Erkänn spelkulturen som ungdomskultur**

Spelkultur är i dag en av de mest utbredda kulturformerna bland unga, men talas fortfarande ofta om i negativa termer. Lyft i stället spel som en möjlighet till kreativt uttryck, social gemenskap och framtida yrken – särskilt för unga med NPF. Som beslutsfattare har du makt att påverka tonen i den offentliga diskussionen. Använd den till att normalisera och bekräfta spel som en legitim kulturform.

☒ **Bygg kunskap – både om spel och NPF**

För att fatta kloka beslut behöver du förstå ungas verklighet. Besök spelföreningar, prata med unga spelare, träffa personer med NPF, ta del av forskning – och ta in civilsamhällets kunskap, exempelvis från Sverok och Attention. Med rätt kunskapsbas kan ni formulera riktade insatser och stöd som faktiskt fungerar – och undvika att skapa regler som riskerar att göra mer skada än nytta.

☒ **Skapa förutsättningar för organisering**

Säkerställ att det finns möjlighet för unga att starta, driva och delta i föreningar – oavsett om det handlar om fotboll, rollspel eller e-sport. Det kräver lokaler, bidragsmodeller, stödpersoner och lättillgänglig information. Alla unga behöver platser där de kan höra till – även de som aldrig skulle gå med i ett fotbollslag.



☑ **Gör stödet tillgängligt**

Barn och unga med NPF drar ofta nytta av spelkulturen, men de behöver också anpassat stöd. Satsa på att ta fram informationsmaterial och rekommendationer som är tillgängliga för både barn, föräldrar och yrkesverksamma. Glöm inte de unga som behöver hjälp att hitta in i en trygg och inkluderande spelvärld. Undvik att överge dem till skärmtid som ensamregi.

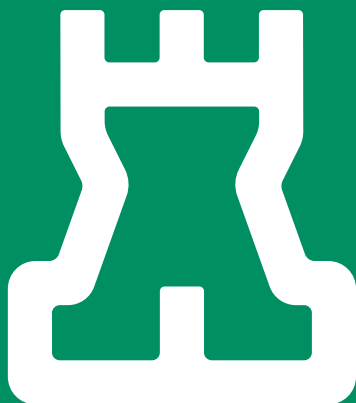
☑ **Bjud in unga**

Låt ungas röster forma besluten. Skapa forum där ungdomar, särskilt de som själva är en del av spelkulturen, får komma till tals. Se till att deras erfarenheter tas på allvar – inte bara som ”brukarperspektiv”, utan som medskapare av lösningar. Delaktighet är inte en bonus – det är ett verktyg för att fatta bättre beslut.

Slutord

Du som just har läst den här rapporten har tagit del av något som ofta saknas i samhällsdebatten: röster från unga människor som lever med NPF om vad som får dem att må bättre, känna tillhörighet och orka med sin ofta utmanande vardag. Och det är tydligt att för många unga med NPF är spelkultur inte bara en fritidssyssla utan viktigt på riktigt – eller ”livsviktigt” som en av de intervjuade ungdomarna själv uttryckte det. Den är ett skyddsnät, en motor, en identitet. En plats där man får lyckas.

Du har i rapporten mött ungdomar som hittat sina bästa vänner via spel, som säger att det hjälpt dem ur depression, som känner sig mer förstådda i en Discordkanal än i sitt klassrum. Du har också mött föräldrar som sett sina barn resa sig med hjälp av ett intresse som andra ofta dömer ut – och som i det intresset hittat en väg tillbaka till kontakt, närhet och tillit.



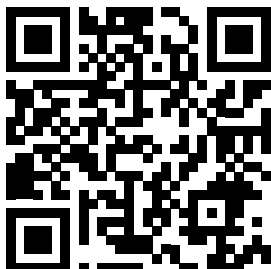
Flera av berättelserna visar att det inte handlar om att fly från verkligheten, utan om att bygga en egen plats som är möjlig för en. I spelens värld finns regler som går att förstå, relationer som utvecklas i eget tempo och möjligheter att prova roller man aldrig får testa annars. Spel blir ett sätt att känna sig kompetent, behövd och fri – särskilt för den som ofta upplever motsatsen i andra delar av livet.

När unga ges möjlighet att engagera sig i spelvärlden och föreningslivet på sina villkor, får de inte bara utlopp för intressen. De tränar samarbete, ledarskap och demokratiska värden men för att det ska vara möjligt krävs vuxna som lyssnar, ser potentialen och väljer att stötta i stället för att begränsa. Genom att ta ungas intressen på allvar – särskilt dem som inte alltid får plats i det traditionella – bygger vi ett samhälle som håller ihop.

I spelkulturen får unga med NPF vara skapare, problemlösare och lagspelare. Här levar de inte bara i spelet – utan faktiskt i livet.



*För att läsa mer om frågorna vi ställt under undersökningen,
följ QR-koden eller gå till <https://sverok.se/fragebatteri/>*



Mer än bara spel

Vad betyder spel egentligen för unga med NPF? Ofta möts ungas spelintresse av oförståelse eller negativa uppfattningar från vuxenvärlden. I denna rapport får unga själva komma till tals.

Rapporten visar att spelkulturen är viktig för unga med NPF på flera sätt. Den kan erbjuda en efterlängtd gemenskap, ett kreativt utlopp och en möjlighet att ta plats på sina egna villkor. För en del blir engagemanget också en väg in i föreningslivet – där unga får möjlighet att utöva ledarskap, fatta beslut tillsammans och lära sig demokratiska processer i praktiken.

Upptäck varför det på många sätt är viktigare än någonsin att skapa mötesplatser kring spel för unga som annars riskerar att hamna utanför sammanhang och gemenskap!