

# Skal - skal ikke

Nettavhengighet er ingen diagnose.

TEKST:

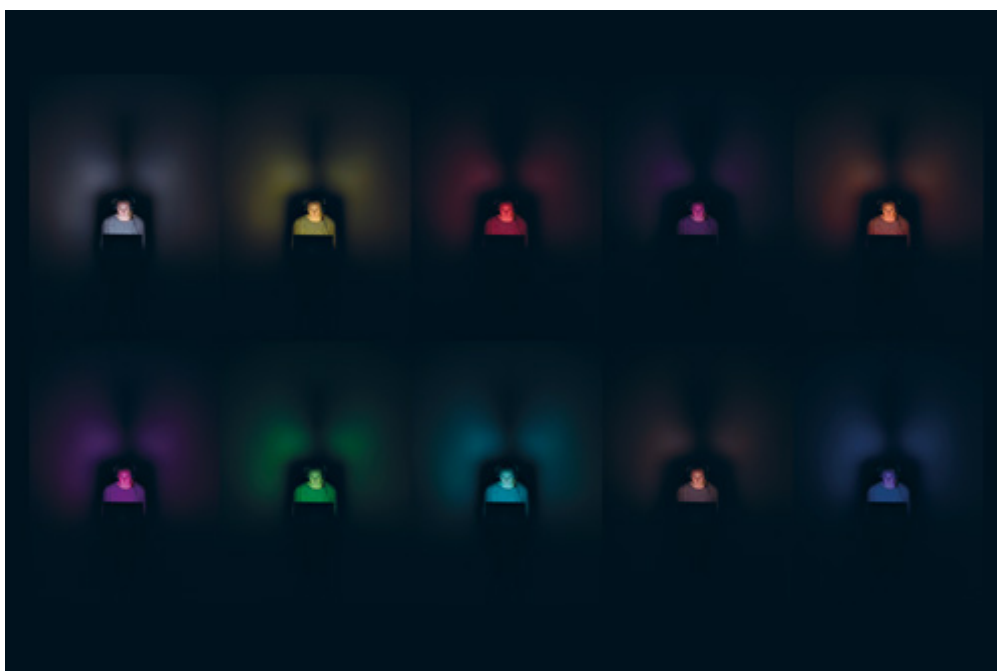
Per Olav Solberg

FOTO:

Carsten Aniksdal

PUBLISERT 5. mars 2014

PSY  
KOL  
OGI



Jeg vet hvordan et destruktivt avhengighetslandskap ser ut og oppleves. Jeg har vært i berøring med et slikt landskap selv og har mine tanker om det. Som at opplevelsen av avhengighet er relativt lik, uansett hva man er avhengig av. Som at det ofte er de samme mekanismene som ligger til grunn, de samme psykologiske feilsporene.

Særlig to bilder dukker opp når jeg tenker på avhengighet: Et sort hull og karakteren Gollum i Tolkiens verk *Ringenes Herre*.

Fysikken definerer et sort hull som et område i verdensrommet hvor tyngdekraften er så sterk at selv lyset ikke kan unnslippe. Er man først fanget, er det umulig å slippe ut igjen. På vei mot det sorte hullet passerer man det som kalles en hendelseshorisont. Fram til dette punktet har man fortsatt en mulighet for å unnslippe, et reelt valg om å endre kurs. Etter punktet er det for sent. Å være sykkelig avhengig av noe er som å våkne opp hver morgen utenfor hendelseshorisonten. Og samtidig vite at du i løpet av dagen mest sannsynlig vil ende opp innenfor. Å være seg dette bevisst og samtidig ikke klare å gjøre noe med det, er smertefullt.

Ringen i *Ringenes Herre* er interessant. Å eie ringen gir både stor makt og overnaturlige evner. Samtidig er ringen farlig fordi den er forbundet med destruktivitet og ondskap. De som kommer i nærheten av ringen, blir fristet og fortryllet av den, det skal stor selvdisciplin til – også for den rettskafne – for å stå imot dens kraft. Gollum er opprinnelig en alv, men ringen har fordervet ham. Han oppdager ringen ved en tilfeldighet og gjør den til sin. Det er begynnelsen på slutten for Gollum. For hver dag som går, blir han mer og mer besatt og avhengig av gjenstanden, mer og mer ødelagt av den. Gollum mister karakter, viljestyrke, integritet, dømmekraft; han mister de fleste kjennetegnene på å være et autonomt selv. Han er i avhengighetens vold. «My precious», som han kaller ringen, er det eneste han lever for og er samtidig det som har ført ham ut i fortapelsen. Avhengighetens paradoks.

### **Kulturell motstandskraft**

Avhengighet rammer og oppleves individuelt, samtidig er det et fenomen som samfunnet har et sterkt kollektivt bevisst forhold til – både religiøst og politisk.

Religiøst fordi kristendommen på ett nivå kan sees som en fortelling om å unngå jordisk avhengighet: «Led oss ikke inn i fristelse, men frels oss fra det onde», som det heter i Fadervår. Satan lokker med gods og gull, og menneskets oppgave på jorden er å forsøke å avstå, å velge den smale sti ved hjelp av disiplin og viljestyrke. Pietisme i praksis.

Politisk fordi avhengighet er så enkelt å skape en ideologisk forankring rundt: En liberalist vil tenke at livet hele tiden handler om ta valg, små og store. Å ta valg som er destruktive, er en del av den menneskelige frihet og kan på den positive siden føre til læring og ny innsikt for den enkelte. Men valgene kan også føre til avhengighet av noe. Beskytter man mennesker mot å ta destruktive valg, fratrar man dem også noe av livets eksistensielle mening, vil liberalisten hevde.

En sosialist vil anlegge et mer pragmatisk perspektiv: Samfunnet må beskytte enkeltmennesket mot fristelser som kan lede dem ut i avhengighet. Forebygging og redusert tilgang til fristelser som alkohol, bidrar både til å minske avhengigheten og til å dempe lidelsestrykket i befolkningen. Samtidig er det samfunnsøkonomisk klokt. Staten har altså et ansvar for å holde Satan i kulissene og ikke gi ham en for framtreddende plass på scenen. Liberalisten på den annen side vil hevde at Satan er på scenen om vi nå vil eller ei, og vi er derfor bedre tjent med å akseptere det og bruke vår livserfaring til å holde ham mest mulig i sjakk.

«- Det vi *kan* være sikre på, er at økt tilgang til noe også fører til mer avhengighet. Her er forskningen entydig»

**Cecilie Schou Andreassen,  
Universitetet i Bergen**

## Tilgjengelighetens problem

Ringene i *Ringenes herre* var det bare én av. Det var ikke mange som kunne bli avhengig av den, siden den var så vanskelig å få tilgang til.

Denne teksten har et motsatt utgangspunkt. Den handler om alle fristelser som hele tiden er tilgjengelige for oss gjennom Internett, og som derfor er enkle å oppsøke. Sosiale medier og ulike typer online dataspill er eksempler på fristelser som kan skape avhengighet. Men til forskjell fra alkohol er de vanskelige å regulere politisk, uten å benytte sensur, overvåkning eller andre metoder en rettsstat ikke vil være bekjent av.

En forutsetning for nettavhengighet er tilgang til Internett. Her er Norge i verdenstoppen. Ifølge Statistisk sentralbyrås (SSB) mediebarometer brukte 80 prosent av befolkningen Internett en gjennomsnittsdag i 2012, det samme som i 2011. Tallene for 2013 er ennå ikke kjent. Antall minutter brukt på Internett økte imidlertid fra 86 minutter til 95 minutter mellom 2011 og 2012. «Aldri har befolkningen brukt så mye tid i gjennomsnitt på Internett», konkluderer SSB. Statistikken viser også at 57 prosent av oss hadde en smarttelefon i 2012 og 37 prosent et nettbrett.

Men i 2013 skjedde det noe som ikke er fanget opp av SSB ennå: Nettbrettsalget nesten fordoblet seg. Fra 500 000 solgte nettbrett i 2012 til hele 950 000 solgte året etter, ifølge Stiftelsen Elektronikkbransjen, som jevnlig presenterer denne typen statistikk. Antall solgte smarttelefoner – som i praksis alltid er koblet til nettet – var i fjor hele 2,4 millioner enheter.

Internettavhengighet kommer i mange utgaver, og forskere er uenige om det gir mening å snakke om internettavhengighet som et generelt fenomen.

– Begrepet internettavhengighet er for generelt og gir liten mening. Det har blitt kritisert for å være for løsrevet fra innholdet. Det er gjerne ikke Internett i seg selv man blir avhengig av, men snarere ulike typer innhold og interaktive tjenester på nettet, sier Cecilie Schou Andreassen. Hun er postdoktor på Psykologisk fakultet ved Universitetet i Bergen og forsker mye på nettavhengighet. I tillegg er hun klinisk psykologspesialist ved Bergensklinikkene og har også skrevet en fagartikkel om shoppingavhengighet i dette nummeret av tidsskriftet (se side 194).

Den amerikanske forskeren Dr. Kimberly B. Young har studert nettavhengighet nøye over mange år, og har definert fem typer som det ofte refereres til både blant forskere og behandlingstinstitusjoner, særlig i USA: nettsexavhengighet (bruk av porno og seksuelle chatterom), avhengighet av nettreasjoner (sosiale medier, kjærlighetsforhold kun på nett, nettforhold som erstatning for virkelige forhold), tvangsrelatert oppførsel (shoppetvang, pengespilltvang etc.), informasjonsavhengighet (ekstremt opptatt av å søke og finne informasjon i databaser) og computeravhengighet (mest knyttet til spilleavhengighet).

– Forskere har snakket om ulike typer nettavhengighet siden midten av 1990-tallet. Hva vet man om det totale omfanget av nettavhengighet i den norske befolkningen i dag?



TIDSTYV: Hvor går grensen mellom normal bruk og avhengighet av Internett?

– I Norge har vi ingen eksakte tall, svarer Schou Andreassen. – Noen amerikanske studier antyder at to prosent av alle amerikanere lider av en eller annen form for nettavhengighet. I andre studier har anslagene vært betydelig høyere, særlig blant yngre. Tallene er altså usikre og vil blant annet avhenge av demografi, teknologisk utbredelse, hvilket land man ser på, og hvilke aldersgrupper man undersøker. Det vi kan være mer sikre på, er at økt tilgang til noe gjerne også fører til mer forbruk, og at antallet avhengige øker tilsvarende.

### **Avhengighet uten diagnose**

Nettavhengighet er fortsatt et temmelig nytt forskningsfelt og er foreløpig ikke definert som en egen diagnose i det internasjonale klassifikasjonssystemet ICD-10. I USA, som

har kommet lengst i forskning på nettavhengighet, var det mye diskusjon om lidelsen skulle være med i DSM- 5. Men heller ikke der kom den med.

– Det trengs mer forskning på ulike typer nettavhengighet før de eventuelt kan lukkes inn i diagnosesystemet, påpeker Schou Andreassen. – Forskning på avhengighet har tradisjonelt handlet om ukontrollerbar hang til kjemiske substanser (alkohol, narkotika etc.), ikke til typer av adferd. Patologisk spillelidenskap (avhengighet av pengespill) er et eksempel på en adferdsavhengighet som *har* fått en egen diagnose. Noen ganger tar man utgangspunkt i denne når man skal forsøke å kartlegge ulik type netttadferd knyttet til avhengighet, sier Schou Andreassen.

«- Hvorfor skal dårlige vaner behandles som sykdom? Det er jeg veldig skeptisk til og betenkt over. Jeg tror vi skal ha høye terskler for å sette sykdomsknagger på nye fenomener»

**Halvor Kjølstad, tidligere leder ved Blå Kors**

Her kan det igjen være nyttig å lene seg på nevnte Kimberly B. Young. Hun har utviklet en generell definisjon av avhengighet som er mye brukt, uavhengig av om den er knyttet til adferd eller kjemiske substanser:

Avhengighet er en tilstand som oppstår når en person får i seg et stoff (alkohol, kokain, nikotin) eller engasjerer seg i en aktivitet (gambling) som kan være lystbetont, men hvor den fortsatte bruken blir tvangsmessig og påvirker vanlige livsoppgaver negativt – som arbeid, helse og relasjoner til andre. De det gjelder, er gjerne ikke klar over at deres oppførsel er ute av kontroll og forårsaker problemer for dem selv og andre. (Undertegnede oversettelse.)

– Selv om det er forskjell mellom ulike typer avhengighet, er det gjerne noen kjernesymptomer som går igjen, uansett hva man er avhengig av, sier Schou Andreassen. Hun nevner overdreven og ukontrollert bruk av det man er avhengig av, stadig økt bruk for å oppnå samme mentale eller fysiske effekt og bruk for å unngå nedstemthet. I tillegg kommer avhengighetsadferden ofte i konflikt med egne og andres behov. Tilbakefall er også vanlig etter perioder med bedring.

– På grunn av avhengigheten settes gjerne grunnleggende behov, som mat, søvn og ivaretagelse av egen helse, også til side. Det kan igjen føre til forringet fysisk og psykisk helse, man blir gjerne uopplagt og presterer dårligere både på jobb og ellers i livet.

## **Avhengighetens nyanser**

Så langt forskningen og diagnosesystemet – avhengighet sett på avstand. Hva sier de som har jobbet tett på pasienter med avhengighetsproblematikk om nettavhengighet? Da er det ikke unaturlig å bevege seg til rusfeltet, hvor erfaringene med å behandle avhengighet trolig er størst.

**«Det som kan bekymre meg, er kombinasjonen tilgjengelighet og ensomhet. Er du litt alene i verden og har behov for å isolere deg, er Internett et skummelt medium»**

### **Halvor Kjølstad**

Psykologspesialist Halvor Kjølstad er tidligere direktør i Blå Kors Senter i Oslo og i Akan, kompetansesenteret som hjelper ledere og medarbeidere til å forebygge og håndtere rus og avhengighet. Han har aldri jobbet med nettavhengighet, men har, i tillegg til rus, erfaring med en type adferdsavhengighet som var svært vanlig i første halvdel av 00-tallet: Avhengighet av de såkalte aggressive spilleautomatene som gjorde at mange fikk økonomiske problemer. Den gang kulturminister Trond Giske forbød disse automatene i 2007. Resten vet vi: Tilgangen ble borte og avhengigheten av disse maskinene likeså.

Kjølstad er pensjonist nå. Han kan lene seg tilbake og løfte blikket, vel vitende at han blir lyttet til basert på sin svært lange erfaring fra avhengighetsfeltet.

– Etter at du ringte, har jeg reflektert litt rundt både avhengighet generelt og nettavhengighet. Det snakkes mye om avhengighet for tiden, og det meste er negativt. Jeg vil snu på det. Mennesket er per definisjon avhengig, enten vi vil eller ikke. Det uavhengige, autonome mennesket finnes ikke, selv om kulturen vår later som. Vi trenger tilhørighet og at noen ser oss, positiv avhengighet om du vil. Det kan være fristende å knytte internettavhengighet til denne villfarelsen om et helt autonomt selv. Et slikt selv blir nødvendigvis ensomt, og så bruker man kanskje Internett til å få kontakt med andre på den ene eller andre måten, sier han.

Kjølstad er opptatt av normalisering. At vi er i stand til å håndtere ulike tilstander selv, som en del av livserfaringen. Han tror det har lite for seg å få alle typer avhengighet inn i et diagnosesystem.

– Hvorfor skal dårlige vaner behandles som sykdom? Det er jeg veldig skeptisk til og betenkt over. Hvor går i tilfelle grensen mellom normalitet og avhengighet? Jeg tror vi skal ha høye terskler for å sette sykdomsknagger på nye fenomener. Konsekvensen er at vi gjør dem større enn de er, skaper nye behandlingsmarkeder med nye krav til behandling som skal gjøre alle friske og lykkelige. Hvilket også er en illusjon, sier han.

Det er lett å forstå hva Kjølstad snakker om, hvis man gjør et kjapt google-søk på begrepet «internet addiction». Amerikanske klinikker som spesialiserer seg på nettavhengighet, dukker opp på søketrefflisten i tillegg til selvhjelpsnettsteder som kommer med råd og veiledning, gjerne mot betaling. Det er uten tvil et marked her, og noen aktører har selvsagt en interesse av å piske opp stemningen og gjøre det større enn det kanskje er.

– Men likevel. Nettavhengighet er en realitet, det kan både forskere og terapeuter dokumentere. Fenomenet bør vel tas på alvor, ikke minst når barn og ungdom bruker mer og mer tid på Internett?

– Ja, det skal det. Men det er samtidig viktig å være nyansert og nøktern. Det som kan bekymre meg, er kombinasjonen tilgjengelighet og ensomhet. I den grad du er litt alene i verden og har behov for å isolere deg, er Internett et skummelt medium. Man kan skape en drømmeverden og ha et helt liv der. I kvasiforstand kan Internett dekke svært mange behov. Dette er også politisk interessant. Alkohol og spilleautomater regulerer man politisk fordi det er praktisk mulig og fornuftig. Norsk alkoholpolitikk har for eksempel vært gull verdt i et folkehelseperspektiv og har berget mange liv. Med Internett er det annerledes. Staten mister kontroll, Internett kan vanskelig reguleres. Det betyr at familien og foreldrerollen blir desto viktigere. Barneoppdragelse er først og fremst foreldrenes ansvar. Ikke skolens, ikke statens. Bruken av Internett på gutte- og jenterommene får fram dette poenget på en interessant måte. Den offentlige debatten har alt for lenge hatt som forutsetning at barnehage og skole er like sentrale oppdragere som foreldre. Det er rett og slett ikke tilfellet, mener Kjølstad.



FLUKT: Nettspeiling kan være en måte å fjerne seg fra ubehagelige følelser.

**På begge sider av bordet**

En som har jobbet mye med nettavhengighet på gutterommet, er Gaute Godager. Han er psykologspesialist og fagrådgiver ved DPS Edwin Ruud på Mysen i Østfold og har hatt mange ungdommer og unge menn i behandling for spilleavhengighet. Det er ikke det eneste som gjør Godager interessant i denne sammenhengen. Han var også direktør og en av gründerne bak produksjonsselskapet Funcom (etablert i 1993), som utvikler og utgir dataspill. Mens han jobbet der, tok han embetsstudiet i psykologi. Godager er en kjent person i spillverdenen og er opphavsperson til blant annet spillet Age of Conan. Det er et interaktivt sosialt rollespill på Internett som Funcom solgte 1,1 millioner eksemplarer av i løpet av fire måneder. Han kjenner altså spillverdenen fra begge sider, som utvikler og som behandler.

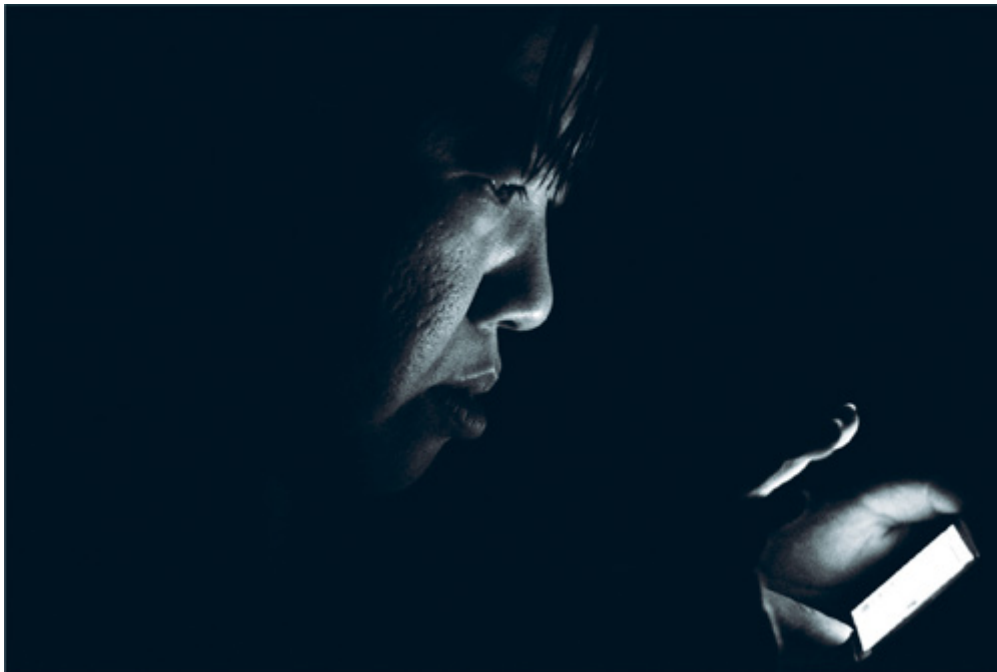
*– Reflekterte du mye over hvordan du som spillutvikler bidro til å gjøre folk hekta og kanskje avhengige?*

– World of Warcraft kom ut i 2003, samme år som jeg var ferdig å studere psykologi. Da begynte jeg å tenke mer på dette. Det var noen moralske dilemmaer her. Som spillutvikler er du i underholdningsbransjen, og jobben din er å tenke ut et godt plott og lage elementer som vil gjøre spillerne mest mulig hekta og at de får lyst til å spille mer. Det er hele forretningsideen bak et selskap som Funcom. Jeg ble også urolig av en del propaganda på den tiden, som påsto at dataspill kunne være mer avhengighetsskapende enn heroin. Det gjorde ikke situasjonen enklere. Som behandler vet jeg jo at dette bare er tull, og at virkeligheten er langt mer nyansert. Det er mye uvitenhet knyttet til nettbaserte dataspill i foreldregenerasjonen, og dermed mye frykt. Min bakgrunn gjør at jeg forstår pasienter som sliter med spilleavhengighet veldig godt. Jeg skjønner hva de snakker om, sier Godager.

Godager skiller prinsipielt mellom pengespill på nett og nettbaserte rollespill eller andre spill hvor ikke poenget er å vinne penger.

– Ofte blandes disse to spilltypene både blant forskere og i offentligheten generelt, og det er svært uheldig. Det er helt forskjellige mekanismer som ligger til grunn for at man blir avhengig av pengespill på den ene siden og et spill som Age of Conan på den andre. Mange tror man blir avhengig av førstnevnte fordi man har vunnet mye én gang, med den tilfredsstillelsen det gir, og at man derfor vil forsøke å vinne like mye igjen. Selv om dette er en faktor hos noen, er den ikke dominerende. I realiteten er det motsatt. Det er behovet for å vinne tilbake alt man har tapt, som bidrar til å skape avhengig pengespilladferd, sier han.





**TILGJENGELIGHET:** Gutter og unge menn er mest sårbare for spilleavhengighet.

Foto: John Ragai

### **Respekten for gutterommet**

Godager har jobbet særlig mye med avhengighet knyttet til rollespill på nett og avhengighet av sosiale medier. Han sier noe jeg aldri har tenkt over før:

– Ofte er det de beste og flotteste egenskapene ved mennesket som gjør at noen utvikler nettavhengighet. Det handler om vårt behov for å knytte oss til andre og være en del av et fellesskap, via for eksempel Facebook eller spillet World of Warcraft, som mange gutter tiltrekkes av. Her må spillerne samarbeide tett for å løse oppdrag og komme videre. Man er avhengig av hverandre og er en del av et større team som må fungere godt sammen. I dette ligger det mye positiv læring, men også en fare for å bli «problemspiller» og kanskje utvikle avhengighet. Foreldre har liten kunnskap om hva disse spillene egentlig handler om, og blir gjerne bekymret over hvor mye tid barna bruker på dem. Selv leste jeg utrolig mye bøker som ungdom, jeg var sannsynligvis en «problemler», men det var det ingen som bekymret seg noe om. Å lese var og blir fortsatt sett på som en god og positiv aktivitet. Å bruke mye tid på dataspill er derimot negativt ladet. Hvorfor har det blitt slik? Er det noe jeg etterlyser, er det mer kunnskap, nysgjerrighet og interesse for dataspill både hos foreldre og behandlere, sier Godager.

– *Du mener kompetansen blant behandlere også er for dårlig?*

– Ja, hos mange. Og respekten for denne pasientgruppen kan hos noen være for liten. Det er for eksempel helt legitimt å si til en slik pasient at man ikke kan noe om spill. Hvilken holdning er det? Vil man møte en alkoholiker med å si at man ikke har peiling på vin eller en narkoman med at man ikke har kunnskap om heroin? Skal behandling virke, er det et minimum å møte pasienten med forståelse selv om man ikke er ekspert

på fenomenet. Vi som behandlere blir fanget i redselen for vår egen utvitenhet, men her er det lov å være litt frekk og klok samtidig, og late som man kan, sier Godager.

– *Hva kjennetegner pasientene du har og har hatt i behandling for spilleavhengighet?*

– Det jeg erfarer igjen og igjen, er at spilleavhengigheten er et symptom på et bakenforliggende problem. Den kan være en måte å mestre for eksempel depresjon, mobbing eller relasjonelle problemer på. Når jeg får behandlet den egentlige årsaken til avhengigheten, da slipper som regel også spilleavhengigheten taket. Målet er heller ikke at disse pasientene skal slutte å spille. De må lære å spille på en ny måte, å se på spill som noe lystbetont og gøy, og ikke som flukt fra ubehag.

– *Vil det ikke da være stor risiko for tilbakefall, slik man ofte ser blant alkoholikere og narkomane?*

**«– Det jeg erfarer igjen og igjen, er at spilleavhengigheten er et symptom på et bakenforliggende problem. Den kan være en måte å mestre for eksempel depresjon, mobbing eller relasjonelle problemer på»**

**Gaute Godager, tidligere spillutvikler, nå psykologspesialist**

– Det er stor forskjell mellom å være avhengig av en kjemisk substans og av en type adferd. Adferden er tillært, det skjer ingen kjemisk endring i kroppen. Hvis du har vært avhengig av å spille World of Warcraft, men kommer deg ut av det – da vil den nye læringen virke som en type vaksine mot å bli avhengig av lignende type spill. Du blir på en måte immun. Det høres kanskje ut som en merkelig mekanisme, men den er dokumentert i forskningen, sier Godager.

– *Tror du nettavhengighet blir et større og større problem blant unge framover?*

– Det er vanskelig å si. Jeg er ikke spesielt bekymret for nettavhengighet. Men jeg kan være bekymret for konsekvensene av det samfunnet dagens barn og unge lever i. På den ene siden møter dagens barn en skole som krever svært mye av dem, både av konsentrasjon, samarbeid, disiplin og prestasjoner. På den andre siden går verden der ute fortere enn noen gang, det er svært mye å forholde seg til, og det er lett å bli rastløs. I dette spennet ser jeg spesielt en god del gutter som opplever dårlig mestring i skolen. De blir sårbare og forsøker å finne andre mestringsarenaer. Dataspill på Internett kan være én slik arena blant mange andre, avslutter Godager.

**Game over**

Siste stopp i denne avhengighetsreisen er pengespill på nett. Det er ikke helt tilfeldig. Når denne saken skrives, har Norsk Tipping akkurat lansert 60 nye nettbaserte spill, blant annet casino-klassikere som rulett og blacjack. På nettsiden informerte de om nyvinningen på følgende måte:

I dag revolusjonerer Norsk Tipping sitt spilltilbud ved å lansere 60 nye spill. Du får flere umiddelbare spillopplevelser når DU har lyst til å spille. Enten det er på bussen, på toget eller hjemme i sofaen. Vi tilbyr bingo og kasinospill, Flaxlodd og mange andre morsomme spill på nett og mobil.

Norsk Tipping appellerer til vår fleksibilitet og tilpasser seg befolkningens «online»-liv. De ønsker å konkurrere med internasjonale nettspillaktører som har et langt mer kynisk syn på spillere og spilleavhengighet enn den statlige, norske spillaktøren. Norsk Tipping tilbyr casinospill i ordnede former, med maksbeløp og spillevettregler som skal hindre avhengighet. På ett nivå kan man forstå hvordan de tenker. På et annet framstår det som underlig.

Marianne Bang Hansen, post.doc. og psykolog ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS), har forsket mye på spill og spilleavhengighet. Hun skrev sin doktorgradsoppgave om ungdom og pengespill og har også skrevet boken *Game over* sammen med Randi Skjerve. Hun synes det er merkelig at Norsk Tipping får lov til å gjøre det stikk motsatte av hva all forskning på feltet viser:

– Jo flere pengespill det er i samfunnet, enten fysisk eller på nett, desto flere får problemer. Begrenser man tilgangen, begrenser man problemet. Det er dette som er så forstemmende med liberaliseringen vi ser nå, med Norsk Tipping som et godt eksempel. De har som samfunnsoppdrag fra staten at de skal tjene penger, samtidig som de skal forebygge spilleavhengighet. Det er et enormt selvbedrag, mener Bang Hansen.

**«– Norsk Tipping har som samfunnsoppdrag fra staten at de skal tjene penger, samtidig som de skal forebygge spilleavhengighet. Det er et enormt selvbedrag»**

**Marianne Bang Hansen, forsker og psykolog**

I fjor ga forskningssenteret NOVA ut rapporten «Pengespill og dataspill. Endringer over to år blant ungdommer i Norge », hvor Bang Hansen er en av forskerne. De fulgte 2 500 ungdommer i alderen 12–17 år over en toårsperiode (2010–2012) for å avdekke spilleadferd. Fire prosent av ungdommene var det man kaller risikospillere i 2010; spillere som opplever problemer knyttet til pengespill og kan være i risikozonen for å bli

spilleavhengige. Men av disse var bare sju prosent risikospillere to år senere. De aller fleste som på ett tidspunkt var risikospillere, var det altså ikke to år etter, selv om andelen risikospillere totalt sett var temmelig stabil. Nye risikospillere kom til – andre falt fra. Erfaringen fra studien er altså at adferd kan endres, og at det er svært få ungdommer som utvikler langvarig pengespillavhengighet.

– Dette forskningsområdet er viktig, samtidig blir det vanskeligere å forske på, sier Bang Hansen. – De aggressive pengespillautomatene er borte fra butikker og kiosker, spill på Internett har i stor grad overtatt. Noen spill på nett er rene pengespill, hvor poenget er å satse og vinne. Andre spill er typiske dataspill, hvor det kanskje er gratis å laste ned spillet, men hvor man må betale penger for å få tilgang til flere verdener og flere fordeler. Dette er jo ikke pengespill i tradisjonell forstand. Utviklingen skjer svært fort her, og forskningen klarer ikke å henge helt med. Man må også finne ny metodikk for å klare å forske godt innenfor dette feltet, sier hun. I likhet med Halvor Kjølstad ser Bang Hansen også at kontroll- og oppdragerfunksjoner privatiseres ytterligere som følge av Internett.

– Det er mange paralleller til alkoholfeltet her. Liberalisering gir mer problemer, mer avhengighet. Staten har en restriktiv alkoholpolitikk, men den kan vanskelig kontrollere hva som skjer i barns møte med nettbrett og pc-er. Foreldrerollen blir viktigere, vi må sette klarere rammer for barna våre og følge mer med på deres bruk av Internett og nettbrett, konkluderer Marianne Bang-Hansen.

Kanskje er det nettopp dette nettavhengighet, og konsekvensen av den, dypest sett handler om. At de vante kontrollmekanismene for å hindre dårlige vaner og det som kan utvikle seg til noe verre, forvitrer. At vi i større grad blir overlatt til oss selv, konfrontert med oss selv. Hvordan håndterer vi dette som voksne? Og hvordan skal vi hjelpe barna våre?

Vi er vant til at staten banker på døra og passer på oss. Men når vi sitter foran pc-en og har lyst til å gjøre noe vi strengt tatt ikke burde, da er det ikke staten som banker på. Heller ikke foreldrene våre etter at vi har blitt voksne. Det er livet selv, slik det har vært til alle tider. Forskjellen er mengden fristelser, antall valg. Men valgets kval står fast: Skal – skal ikke – skal – skal ikke – skal ...

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 3, 2014, side 216-226*

**TEKST:**

**Per Olav Solberg**, redaksjonssjef

**FOTO:**

**Carsten Aniksdal**