



SPILL ungdommen GOD!

*Ungdomsarbeiderens guide til
Inkluderende datakultur og
Digital Fritid for Alle*



Å være inkludert på fritidsarenaer – digitalt eller fysisk – bidrar til at barn og unge føler tilhørighet og fellesskap, og styrker opplevelse av mestring, glede og samhold.

Medietilsynets undersøkelse om 9-18-åringers medievaner '[Barn og medier 2024](#)', viser at 93 prosent av guttene og 79 prosent av jentene spiller data-spill. Gaming og annen datakultur er den største egenorganiserte fritids-aktiviteten blant barn og unge i dag.

Gjensidigestiftelsen har støttet Ungdom og Fritid sitt prosjekt Inkluderende datakultur – Digital fritid for alle fordi vi vet at både digitale og fysiske møteplasser er sentrale arenaer i de unges hverdag. På sitt beste legges grunnlag for vennskap, mestringsfølelse og samhold gjennom gode fritidstilbud, uansett arena. Dette forsterkes ytterligere når avstanden mellom de ulike arenaene er kort.

Gjennom prosjektet Digital fritid for alle, er det testet ut, forsket på og utviklet metodikk for at flere skal oppleve fellesskap i datakulturen, og samtidig bygge broer til fysiske møteplasser, slik som fritidsklubber.

Vårt håp og ønske er at denne veilederen skal bidra til økt deltakelse, en bedre hverdag og gode liv for datakulturinteressert ungdom over hele landet.

Ingrid Riddervold Lorange
Administrerende direktør, Gjensidigestiftelsen



Innledning	4
Bakgrunn for prosjektet	6
<i>Datakulturrådet</i>	6
Om prosjektet	8
<i>Oppstart (november 2022 – våren 2023)</i>	9
<i>Utvikling (våren 2023 – høsten 2023)</i>	9
<i>Utprøving (høsten 2023 – våren 2024)</i>	10
<i>Spredning (høsten 2024 – høsten 2025)</i>	10
<i>Avslutning (høsten 2025)</i>	11
Funn i prosjektet	12
<i>Ungdom og Fritid presenterer: Digital Fritid for Alle</i>	13
<i>Ungdomsarbeiderens rolle</i>	13
<i>Ungdommenes rolle</i>	14
<i>Ungdomsledere!</i>	15
<i>Ungdom + ungdomsarbeidere = suksess</i>	16
<i>Promotering og rekruttering</i>	16
OsloMet presenterer: Digital Fritid for alle	18
<i>Fritidsklubbene som møteplass for datakultur</i>	19
<i>«Game litt – spise litt – spille littbiljard»</i>	19
<i>Trygge og inkluderende møteplasser</i>	19
<i>En digital utvidelse av fritidsklubben?</i>	20
<i>Digitalt ungdomsarbeid</i>	21
<i>Forebyggende helsearbeid i fritidsklubb</i>	21
<i>Digital Fritid for alle</i>	22
Tiltak på din fritidsklubb	23
<i>Opprett et Datakulturråd</i>	23
<i>Digital fritidsklubb</i>	25
<i>Introduser månedens tema</i>	25
<i>Miniturnering</i>	26
<i>Datakultur-aktiviteter uten konkurransefokus</i>	27
<i>Nå ut til de som er utenfor</i>	27
<i>Ta plass, jenter!</i>	29
<i>Skoleturné</i>	30
<i>LAN på fritidsklubben</i>	31
Redd Barna: Tryggere gjennom gaming	32
<i>Delta i spillene</i>	32
<i>Tiltak i spill</i>	32
Om Ungdom og Fritid sitt arbeid med datakultur	33
Takk	35
10 myter om gaming, og hva som faktisk er sant	36

Innledning

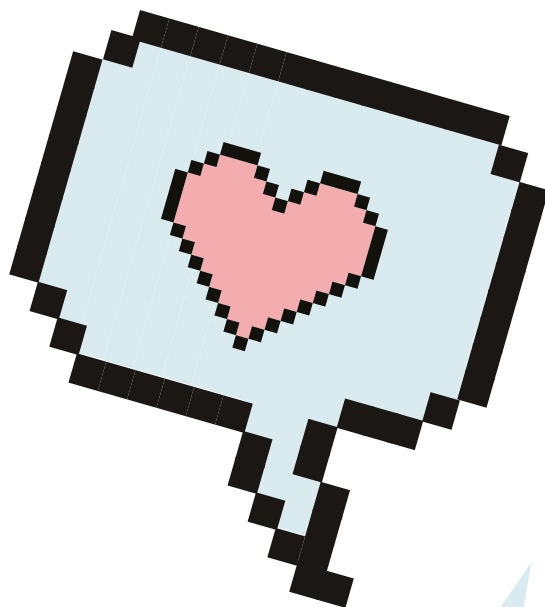
I Ungdom og fritid jobber vi for at alle ungdommer skal ha tilgang til trygge, inkluderende og relevante møteplasser – både fysisk og digitalt. Vi mener at datakultur skal være tilgjengelig for all ungdom som ønsker å delta på begge disse arenaene. På denne måten får ungdom med datakulturinteresse anledning til å forme egen fritid – og fremtid – gjennom egenorganiserte aktiviteter, sammen med andre.

Fritidsklubbene ønsker å styrke selvtillit og kompetanse som skal gjøre ungdom bedre rustet til å skape gode liv. Dette skjer ved at trygge ungdomsarbeidere legger til rette for aktiviteter sammen med ungdom. Klubben skal også være et sted for unge å oppsøke når de trenger felleskap eller støtte. Slik jobbes det bevisst med å skape positive opplevelser med all ungdom, herunder de som befinner seg i risikozonen for å havne utenfor.

I løpet av det siste tiåret har norske barn og unges fritidsvaner endret seg⁸. Ifølge [en rapport fra regjeringen](#), som er basert på Ungdata-undersøkelsen, har datakultur fått en mer dominerende plass i ungdommens hverdag

(Regjeringen, 2024). Ungdommens skjermtid brukt på sosiale medier, TV, serier og dataspill har økt, mens deltakelsen i fritidsaktiviteter har gått ned. Videre viser rapporten at livskvaliteten blant ungdom generelt har sunket siden 2014, og at deltakelse i fritidsaktiviteter er påvirket av sosioøkonomiske grunner. Gruppen som omtales som «de mest hjemmeorienterte» – ungdom som i liten grad deltar i organiserte aktiviteter og i større grad holder seg hjemme, har økt fra 18 prosent til 26 prosent på 10 år. Dette understreker behovet for nye og mer inkluderende arenaer for sosial deltakelse – noe vår organisasjon jobber for å skape flere av.

Ungdom og Fritid sin historie med datakultur startet i 2020 med '[Møteplass Datakultur](#)', en rapport basert på et medvirkningsseminar med datakulturinteressert ungdom og ungdomsarbeidere. Datakultur ble i årene 2020 – 2021 et spesielt viktig satsningsområde da Covid19 førte til nedstenging av fritidsklubber. Særlig etter pandemien var det viktig å bygge videre på ungdommens ønske om fysiske møteplasser for dataspill og datakultur. Dette ble starten på samarbeidsprosjektet '[NOVA – det digitale kulturhuset](#)' og pilotprosjektet Inkluderende datakultur. Ungdom og Fritid sin satsning på datakultur kom til syne gjennom utviklingen av disse prosjektene, og dannet grobunn for prosjektet Digital fritid for alle som denne veilederen baserer seg på.



Digital fritid for alle er et inkluderingsprosjekt som har jobbet for å oppnå disse målene:

Inkludering og rekruttering. Redusere barrierer for deltakelse på aktiviteter og møteplasser for ungdom, både fysisk og digitalt.

Psykisk helse. Skape trygge møter på tvers av ungdomsmiljøer, forebygge ensomhet og tidligere fange opp ungdommer som sliter psykisk.

Kompetanse. Gi ungdomsarbeidere økt kunnskap innen dataspill, datakultur og digitalt ungdomsarbeid, og dermed sørge for trygge tilbud som skaper mestring og tilhørighet for alle ungdommer.

Veilederen er lagt opp slik: Vi starter med det viktigste, nemlig erfaringer vi har fått gjennom prosjektet, etterfulgt av sentrale funn fra følgeforskningen. Videre kan du lese om våre fantastiske pilotklubber som prøvde ut tiltak i prosjektets pilotering, og Redd Barnas råd for trygg gaming-deltakelse. Du får også bli kjent med arbeidet til Datakulturrådet (DKR), som har vært en sentral del av Digital Fritid for Alle og satt tydelige spor gjennom sin ekspertise og engasjement. Avslutningsvis kan du lese om bakgrunnen for dette prosjektet, som er en del av Ungdom og Fritids større satsing på psykisk helse og datakultur. Vi håper veilederen inspirerer deg til å ta i bruk nye metoder, stille spørsmål, og ikke minst – lytte til ungdommene. Sammen kan vi skape en digital fritid for alle.

Bakgrunn for prosjektet

Digital fritid for alle (DFA) startet i 2022 da Ungdom og Fritid fikk midler av Gjensidigestiftelsen til en treårig satsning på inkludering og psykisk helse.

Dataspill og datakultur spiller en positiv rolle for mange ungdommers psykiske helse og sosiale tilværelse, men det eksisterer også noen barrierer som kan hindre ungdom fra å delta. Dette kan handle om at man selv eller den lokale klubben mangler utstyr, kompetanse, eller engasjement for datakultur. DFA handler om å forebygge disse barrierene, og utfordringene knyttet til sosial ulikhet og andre former for utenforskap. Gjennom prosjektet ønsket vi å utforske hvordan datakultur kan brukes for å berike unges liv, og hvordan dette kan være en naturlig og verdifull del av tilbudet på fritidsklubben. Med mål om å utforske hva som kan redusere barrierer for deltakelse på fritidsklubber, styrke ungdoms psykiske helse og gi ungdomsarbeidere økt kompetanse innen datakultur, engasjerte vi fem fritidsklubber til å være våre teststasjoner. Gjennom hele prosjektperioden har [velferdsforskningsinstituttet NOVA på OsloMet](#) ledet følgeforskning på prosjektet, slik at vi best mulig kan nyttiggjøre oss av resultatene.

Fritidsklubbene som har stått i front for utprøving vil vi i denne veilederen referere til som [pilotklubber](#), da de har [pilotert](#). I praksis betyr dette at de er de første som har testet ut tiltak, for å undersøke hvilke effekter det har hatt på datakulturtilbudet og ungdomsmiljøet på klubben. Tiltakene som pilotklubbene har testet ut har blitt utviklet av ungdom selv. Et nasjonalt datakulturråd bestående av 30 ungdommer kom med sine anbefalinger for økt inkludering i datakultur.

Datakulturrådet

Datakulturrådet er et nasjonalt ungdomsråd som gir unge mulighet til å medvirke og sikre sin stemme i saker som gjelder datakulturtilbud på fritidsklubber. Rådet består av 30 ungdommer fra ulike deler av Norge, med variert bakgrunn og erfaringer. Felles for dem er deres interesse for datakultur, som omfatter alt fra dataspill, rollespill, datakunst og mye mer. Ungdommene er rekruttert fra fritidsklubber eller andre møteplasser for datakultur, for å sikre at rådet representerer et mangfold av perspektiver.

I DFA har Datakulturrådet spilt en sentral rolle, og vært en ressurs i arbeidet med å skape en mer inkluderende datakultur. De har bidratt med verdifulle erfaringer og forslag for å møte ungdommens behov. Deres involvering igjennom prosjektet og forskningen har vært avgjørende for å skape trygge, inkluderende og engasjerende datakulturtilbud på møteplassene.

Pilotklubbene:

- Flame fritidssenter fra Nordre Follo.
- Unge Stormen i samarbeid med Digital kveld fra Bodø.
- Moonlight ungdomsklubb fra Vennesla
- Dragen fritidsklubb fra Oslo.
- Lade fritidsklubb fra Trondheim.

DRAGEN: Dragen fritidsklubb er en kommunal fritidsklubb i Oslo, etablert i 1993, og ligger i bydel Grünerløkka. Klubbens hovedmålgruppe har vært barn i alderen 9 – 14 år. Tilbudet ble

utvidet til ungdommer fra 8. trinn og opp til 17 år i 2017. De har åpent hver dag, mandag til fredag, med juniortilbud på 21 timer per uke, og et ungdomstilbud på 10 timer per uke.

Pandemien hadde en betydelig innvirkning på fritidsklubben, med en markant nedgang i brukerantallet. Dette skyldtes nedstengninger og begrensninger i antall deltakere, turer, aktiviteter og plassbruk. Da de kunne gjenåpne tilbudet mot slutten av 2021, måtte de i stor grad starte på nytt med å rekruttere barn og ungdom. Selv om det har tatt tid å bygge opp aktivitetene igjen, ser Dragen nå en positiv utvikling med økt bruk av klubben, dette mye på grunn av datakultur-aktiviteter som gaming.

FLAME: Flame fritidssenter er en liten klubb på Oppegård i Nordre Follo kommune. De har et nært samarbeid med skolen i området, og arrangerer alt fra konserter, LAN, e-sport arrangementer og ungdomskafé. Aktivitetene og tilbudet de har er fra mellomtrinnet og opp til videregående, og det er for tiden høy deltagelse blant videregående elever.

De har stort fokus på medvirkning, og ungdommene får komme med innspill til aktiviteter. Datakultur-aktiviteter er populært, og da går det i gaming, makerspace, Warhammer, E-sport, livestreaming, D&D og mye mer. De har jobbet ekstra for at jenter og ikke-binære skal inkluderes i disse aktivitetene.

LADE: Lade fritidsklubb er et gratis og rusfritt kultur- og fritidstilbud for ungdom på Lade. Her får ungdom mulighet til å bli introdusert for ulike aktiviteter og kulturuttrykk, realisere egne prosjekt og ideer, og et sted å være sammen med venner. Den er åpen på mandager, og har et eget gaming-tilbud på onsdager med påmelding.

Fritidsklubben har en spesiell satsing på gaming, og har et fullt utstyrt gamingrom.

MOONLIGHT: Moonlight er en kommunal fritidsklubb i Vennesla kommune. Noe som skiller Moonlight fra mange andre fritidsklubber

er at de er organisert under en enhet for barn og familie i kommunen. De jobber miljøterapeutisk, og bruker kulturopplevelser som verktøy for å gi ungdom mestring og gode opplevelser.

Siden 2020 har Moonlight arrangert LAN-party to ganger i året, både i høstferien og vinterferien. Arrangementet er svært populært blant ungdommene i kommunen. De har nå en satsning hvor de aktivt jobber med å rekruttere flere jenter til datakulturarrangementene de arrangerer.

UNGE STORMEN (BIBLIOTEK): Unge stormen er et unikt tilbud for ungdom i Bodø gjennom Stormen bibliotek, og er derfor ikke en ordinær fritidsklubb. Her finnes et tilbud som heter «digital kveld» to dager i uken, som er et gratis Gaming-tilbud for barn mellom 9 – 14 år. Unge Stormen er opptatt av å gjøre mange forskjellige typer spill tilgjengelig for barna på disse kveldene, og at det skal være en tilgjengelig og åpen plass der alle kan delta.



Om prosjektet

Prosjektet er delt inn i fem faser: **Oppstart – Utvikling – Utprøving – Spredning – Avslutning**. I denne delen av veilederen beskriver vi hva som ble gjort i hver av disse fasene for å vise hvordan tiltakene ble utviklet og testet, og hvilke erfaringer som ble gjort underveis.



Oppstart (november 2022 – våren 2023)

Kort oppsummert:

- Etablering av samarbeidspartnere
- Oppstartsmøte med forskere fra OsloMet
- Første samling med datakulturrådet
- Avtaler med pilotklubber
- Psykisk helse-kampanje med ungdoms-innlegg

Prosjektet hadde oppstart i november 2022. I denne fasen handlet det først og fremst om å etablere strukturer og samarbeid som skulle bære prosjektet videre. Det ble inngått avtaler med OsloMet for følgeforskningsprosjekt, fem fritidsklubber som pilotklubber, og prosjektleder ble ansatt.

Datakulturrådet fikk en sentral rolle i å medvirke i prosjektet og tiltakene som skulle prøves ut i pilotklubbene. Den første samlingen med Datakulturrådet ble arrangert digitalt på

Discord, som la grunnlag for medvirkning og eierskap fra ungdommene.

I tillegg ble det gjennomført en psykisk helse-kampanje, der ungdom bidro med innlegg og refleksjoner. Kampanjen ble en viktig start på prosjektets mål om å styrke psykisk helse og fellesskap gjennom datakultur.

Utvikling (våren 2023 – høsten 2023)

Kort oppsummert:

- Workshop med Datakulturrådet, pilotklubber og OsloMet
- Utforskning av muligheter og utfordringer i klubbene
- Felles prosess for å forme innholdet i tiltaksplanen
- Oppstart av følgeforskning og dokumentasjonsarbeid

I utviklingsfasen ble det gjennomført en felles

workshop med Datakulturrådet, ansatte fra pilotklubbene og forskere fra OsloMet. Målet var å utforske hvilke utfordringer og muligheter som fantes i klubbene, og hvordan man kunne gjøre datakultur mer inkluderende. Det la grunnlaget for prosessen videre, der både Datakulturrådet og klubbene fikk utforme hva som trengtes i en tiltaksplan. Samtidig startet OsloMet sitt forskningsarbeid, og det ble lagt til rette for dokumentasjon og erfaringsdeling.

Utprøving (høsten 2023 – høsten 2024)

Kort oppsummert:

- Workshop 2: Utforming av tiltaksplan
- Utprøving av tiltaksplanen startet opp
- Hospitering hos klubbene med prosjektleder og OsloMet
- Intervjuer og datainnsamling som del av følgeforskningen

Mot slutten av året 2023 ble andre workshop gjennomført. Her ble foreslåtte tiltak fra Datakulturrådet og pilotklubbene samlet inn og diskutert. Det ble også presentert noen tiltak hentet fra første samling og direkte dialog

med pilotklubbene. Tiltaksplanen ble utformet med utgangspunkt i det som kom frem i denne samlingen, og gjort klar for utprøving i 2024.

I løpet av denne perioden besøkte prosjektleder alle pilotklubbene for å følge opp gjennomføringen og støtte ungdomsarbeiderne i arbeidet med tiltaksplanen. Forskerne fra OsloMet deltok på hospiteringene og gjennomførte intervjuer med ungdom og ansatte som en del av følgeforskningen.

Spredning (høsten 2024 – høsten 2025)

Kort oppsummert:

- Avslutningsworkshop
- Utvikling av veileder for fritidsklubber
- Kurs i datakultur for ungdomsarbeidere
- Planlegging av nasjonal datakulturkonferanse
- Sluttrapport fra OsloMet med forskningsfunn og anbefalinger

Erfaringene fra piloteringen ble samlet og bearbeidet for å kunne deles med feltet gjennom veilederen. Tidlig høst 2024 hadde vi en tredje avslutningsworkshop, for å samle erfaringene fra piloteringen og anbefale tiltak. Målet var å

gjøre kunnskapen tilgjengelig og anvendbar for fritidsklubber over hele landet.

Parallelt ble det utviklet et kurs i datakultur for ungdomsarbeidere, i Ungdom og Fritids kursportefølje. Kurset bygger på erfaringene fra prosjektet og gir praktisk kompetanse i digitalt ungdomsarbeid.

I tillegg ble det planlagt en nasjonal datakulturkonferanse, der prosjektets resultater og erfaringer ble presentert. OsloMet arbeidet i denne fasen med å ferdigstille en slutt-rapport som oppsummerer funnene fra følgeforskningen. Sluttrapporten ble presentert på Datakultur-konferansen og som vil være et viktig kunnskapsgrunnlag for videre arbeid med digital inkludering i fritidsklubber.

Avslutningsfasen handler om å sikre at prosjektets resultater lever videre. En helhetlig evaluering skal gi innsikt i hva som har fungert, og hvordan det kan videreføres til fremtidig arbeid.

En del av forskningen er en stipendiat ved OsloMet, som er i gang med et PhD-prosjekt knyttet til DFA med planlagt ferdigstillelse i 2028. Dette gir prosjektet en forankring i videre forskning og sikrer at kunnskapen utvikles og deles over tid.

NOVA - det digitale kulturhuset videreføres som en digital møteplass, og kurs og veiledningsmateriell skal brukes i opplæring av nye ungdomsarbeidere.

Avslutning (høsten 2025)

Kort oppsummert:

- Evaluering og sluttrapport
- Videreføring av resultater, PhD-prosjekt og NOVA
- Forankring av kompetanse og metodikk





Funn i prosjektet

Prosjektet samlet erfaringer og kunnskap fra allerede eksisterende praksis på pilotklubber, erfaringer fra utprøving av tiltak, og følgeforskning på resultatene som disse har ført til. Gjennom tett samarbeid med ungdom, ungdomsarbeidere og pilotklubber har vi fått innsikt i hvordan digitale tiltak kan bidra til økt inkludering, deltakelse og trivsel blant ungdom.

I denne delen presenterer vi hovedfunnene fra to perspektiver:

Ungdom og Fritid - som har stått for pilotering og praktisk utprøving i pilotklubbene.

OsloMet - som har evaluert prosjektet gjennom kvalitative og kvantitative metoder.

Ungdom og Fritid sine erfaringer på digitalt ungdomsarbeid bygger videre på de samme medvirkningsmetodene som allerede praktiseres på fritidsklubbene (relasjon, ressurs og relevans), men er her oversatt til en praksis forankret i det digitale. Funnene viser at ungdomsarbeidere ikke nødvendigvis trenger å

være eksperter på datakultur for å lykkes, men at det er viktig å være delaktig, lærevillig og legge til rette for ungdom. Ved å involvere ungdom som eksperter og medvirkere, viser erfaringene at dette styrker eierskap og mestring. Det er samspillet mellom ungdom og ungdomsarbeidere som er avgjørende for å skape engasjement og trygghet. Ungdom som ledere har vist seg å være en viktig ressurs for å skape aktivitet, forebygge konflikter og skape inkluderende miljøer. Erfaringene viser også at målrettet promotering – særlig på digitale plattformer som Snapchat og TikTok – kan gi god oppslutning for å nå ungdom i utenforskap og sikre deltakelse. Det har vært avgjørende å involvere ungdom i planleggingen for å lykkes.



OsloMet har på sin side fulgt pilotklubbene og forsket på hvordan datakultur har blitt en integrert del av fritidsklubbene i Norge. Funnene viser at selv om mange klubber tilbyr datakultur, finnes det utfordringer knyttet til ressurser, kompetanse og inkludering. Forskningen trekker også frem hvordan digitale møteplasser som NOVA kan bidra til å nå ungdom som ellers kunne falt utenfor. De tolker også hva digitalt ungdomsarbeid innebærer, som kan være en unik inngang til samtaler om psykisk helse og trivsel.

Til sammen gir disse perspektivene et helhetlig bilde av hvordan Digital fritid for alle kan styrke og bidra til inkluderende datakultur, der ungdoms deltakelse gir mestring og fellesskap på digitale og fysiske arenaer. Målet er ikke bare å formidle hva forskningen sier, men å gi praktiske, refleksjoner og inspirasjon som kan anvendes på fritidsklubber i deres klubbhverdag. Vi håper at dette kan bidra til å styrke kompetansen i digitalt ungdomsarbeid, og gi et tydeligere bilde av hvordan datakultur kan være en meningsfull og inkluderende del av ungdoms fritidstilbud.

Ungdom og Fritid presenterer: Digital Fritid for Alle

DFA har gitt oss verdifulle erfaringer og ny innsikt. Gjennom arbeidet har vi samlet kunnskap

fra pilotklubbene, og sett hvordan digitalt ungdomsarbeid praktiseres. Vi løfter frem konkrete eksempler fra klubbene som har testet ut tiltakene, slik at kunnskapen blir relevant og nyttig for deg som jobber med ungdom.

Erfaringene fra prosjektet viser at godt digitalt ungdomsarbeid bygger på de samme prinsippene som tradisjonelt ungdomsarbeid, slik de er formulert i Ungdom og Fritids medvirkningshåndbok «[Med ungdom som ressurs](#)». **De tre R-ene – relasjon, ressurs og relevans** – er like aktuelle i digitale rom som i fysiske:

- **Relasjon:** Trygge og tillitsfulle relasjoner er avgjørende også i digitale sammenhenger. Når ungdomsarbeidere viser engasjement for ungdoms digitale interesser, skapes det rom for samspill og fellesskap.
- **Ressurs:** Ungdom har høy kompetanse innen datakultur. Når de får bidra med sin kunnskap, styrkes både eierskap, mestring og fellesskap.
- **Relevans:** Aktivitetene må oppleves som meningsfulle og aktuelle for ungdom. Når tilbudet speiler deres digitale hverdag, øker både deltakelse og engasjement.

Ungdomsarbeiderens rolle

Det er varierende kunnskap om gaming og datakultur hos ungdomsarbeidere på fritidsklubber i Norge. Selv om mange tilbyr datakultur på fritidsklubben, er det ikke gitt at alle som jobber der er eksperter på feltet. Noen ungdomsarbeidere har en fordel med å selv ha vokst opp med datakultur, mens andre må sette seg inn i det grunnleggende. På Lade, Dragen og Flame fritidsklubb jobbet det ansatte som vokste opp med å game selv, og som dermed hadde en fordel når det kom til å holde datakulturaktiviteter. Dette var ikke tilfellet for ungdomsarbeidere på Moonlight, noe som skapte usikkerhet knyttet til hva slags aktiviteter som kunne tilbys.

Gjennom prosjektet har vi sett tydelige bevis på at ungdomsarbeidere ikke trenger å være



Gjennom prosjektet har vi sett tydelige bevis på at ungdomsarbeidere ikke trenger å være eksperter i datakultur for å kunne ta del i aktivitetene.

eksperter i datakultur for å kunne ta del i aktivitetene. På Moonlight ble usikkerheten gjort om til nysgjerrighet, som førte til mer utprøving. Pilotklubben prøvde seg frem med å arrangere LAN, fasilitere datakultur på klubb-dager, og selv teste ut å spille. Dette førte til ny innsikt, som ga mersmak, og som førte til ytterligere utforskning i egne nettverk. Et eksempel er en ansatt som begynte å spørre venner, kollegaer, og ikke minst ungdommene om spill. Den nye interessen for dataspill engasjerte ungdommene. Altså handler det ikke nødvendigvis bare om at man skal kunne spille, eller ha kunnskap om hvordan man kan arrangere en aktivitet, men om nysgjerrighet og engasjement som helt avgjørende. Vi har sett i prosjektet at ungdomsarbeidere fikk helt nye innganger til å skape relasjoner med ungdommene, som er helt sentralt for å kunne hente frem interesse og engasjement hos ungdom, der de er ekspertene.

Ungdommenes rolle

Kan man lage gode datakulturtilbud for ungdom uten å involvere dem? Neppe. Derfor har ungdom vært engasjert som eksperter både overordnet i prosjektet, og på pilotklubbene. Å ta i bruk deres ressurser og kompetanse har bidratt til mestring og tilhørighet hos dem, og styrket kvaliteten på arbeidet som de voksne har gjort. Ungdommene i prosjektet har satt pris på voksne som viser interesse og som tør å spørre. Unge kommer selv med gode forslag til spill og aktivitet, og hvordan det bør tilrettelegges på deres premisser. Under LAN på Moonlight ønsket for eksempel ungdommene

en Fortnite turnering. Det oppsto usikkerhet rundt hvilket format inni spillet turneringen skulle settes opp i, grunnet lite erfaring hos de ansatte. Heldigvis er dette et populært spill for ungdommer, som håndterte strukturen både i spillet digitalt og utenfor. Ungdoms-medvirkning kan dermed omfatte et bredere spekter ved at man har brukt ungdommers kompetanse som ressurs til læring, utvikling og gjennomføring av aktiviteter.

Til tross for mye kunnskap i datakultur, har man også opplevd ungdoms kompetanse når det gjelder digitale ferdigheter som varierende. Med mindre det ligger en spesiell interesse knyttet til annet enn gaming, kan det være noe mindre kunnskap rundt generell IT-kompetanse. Pilotklubbene har erfart at unge har mindre innsikt i hvordan mappestruktur fungerer, hvordan man bruker epost, kontrollpanel og lignende. I disse situasjonene byttes roller, hvor ungdomsarbeidere kan lære ungdom nye ferdigheter.

I prosjektet har ungdom i Datakulturrådet medvirket i å utforme tiltak, men fritidsklubbene har også lokalt dannet egne Datakulturråd på sine fritidsklubber. Noen har brukt ungdom som er ansatt som et fungerende råd, eller samlet dem som er interessert i datakultur. Fritidsklubbene som har hatt en mindre organisert form på rådet opplevde mindre engasjement og gode diskusjoner enn dem som hadde gode rammer på rådet. I tillegg utvidet flere av fritidsklubbene rådet til mer enn bare medvirkning i datakultur, slik at de også kan påvirke

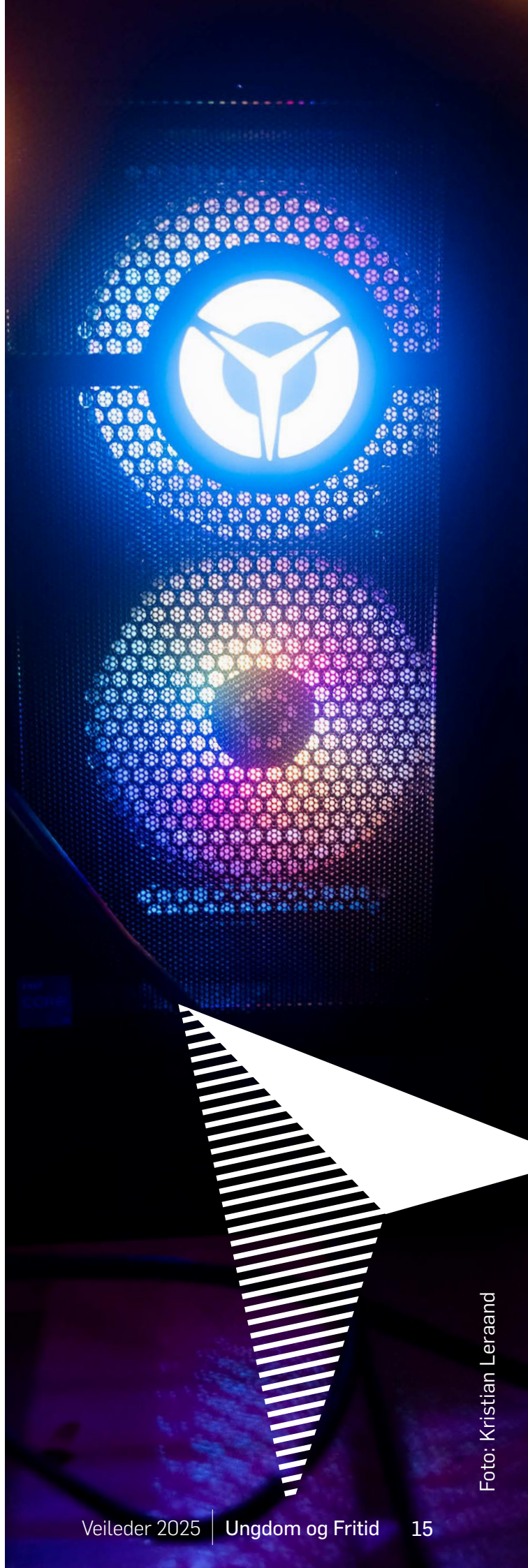
flere områder på fritidsklubben. Rådet har også blitt brukt som arrangører når aktiviteter skal gjennomføres, hvor de har fått ansvar og eierskap gjennom medvirkning.

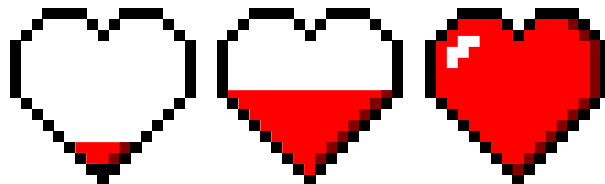
Flame er en av de fritidsklubbene som rekrutterte ungdommer fra et tidligere LAN-crew for å etablere datakulturådet. De hadde en enkel prosess med rekruttering, da det traff interesseområdene til ungdommene. Fra beslutninger og planlegging av aktiviteter gikk rådet over til å være arrangører for gjennomføring. I tillegg ansatte de to jenter fra rådet med ansvar for jentegaming. Ved at de fikk lønn, nøkler til lokaler, og handlekort, har de blitt en del av staben, og viser stort engasjement og eierskap til rollen sin.

Ungdomslederne har vokst på erfaringen, og som rollemodeller får de rekruttert andre inn i fritidsklubben. Samtidig er det viktig at ungdomsarbeideren fortsatt er tilgjengelig for å gi veiledning, holde struktur, og sette rammer.

Ungdomsledere!

En viktig del av datakulturen har vært å ha kompetanse og ressurser for å fasilitere aktiviteter, noe flere pilotklubber hadde utfordringer med. Det var ikke like lett å skape et tilbud, og opprettholde det med eksisterende ansatte og vanlig drift av fritidsklubben. Et av tiltakene var å løse dette med å gi ansvar til ungdom som fasilitator, gjennom et engasjert «datacrew», eller ansettelse av ungdom. Det skapte ikke bare eierskap og rollemodeller, men også glede å få ansvar for noe som er en hobby for dem. Ved utformingen av tiltaksplanen uttrykte ungdom at de ønsket kompetanse som de kunne bruke på CV-en. Pilotklubbene med ungdomsledere hadde svært god effekt, frigjorde kapasitet, og økte deltakelsen. De fikk i oppgave å ta styring og ha oversikt, og sikre at stemmer ble hørt. Ved at ungdomsledere fikk muligheten til å sette rammer økte sannsynligheten for at aktiviteten kunne gjennomføres på en god måte. Det bidro til forebygging av «toxicity», uheldige situasjoner og konflikter, og andre regelbrudd.





For Dragen fritidsklubb har det vært avgjørende å se ungdomsledere og unge arrangører som en integrert del av gamingtilbudet, og ikke som et tillegg til det. *De lyste ut en egen stillingstittel som gamingvert for ungdomsledere, en rolle som er utviklet til å dekke flere behov samtidig:* Å sikre teknisk og sosial tilrettelegging, være en synlig og trygg rollemodell, og bidra til at ingen spiller alene. Dette gir ikke bare eierskap og motivasjon, men også en arena for å utvikle ferdigheter innen ledelse, samarbeid og sosial inkludering. For ungdomsarbeidere betyr dette at man må tenke strategisk rundt rekruttering, opplæring og oppfølging av ungdommene som får slike roller. Det er viktig å legge til rette for en tydelig rolleforståelse, realistiske forventninger og jevnlig veiledning. Når ungdom får ansvar og tillit vokser de med oppgaven, og det skaper ringvirkninger i hele klubbmiljøet. Dette krever at ungdomsarbeidere er fleksible, støttende, og villige til å tilpasse oppgaver etter ungdommenes styrker og utviklingsbehov. Erfaringene fra Dragen viser at dette arbeidet gir stor gevinst – både for ungdommene selv og for kvaliteten og bærekraften i tilbudet.

Ungdom + ungdomsarbeidere = suksess

I Digital Fritid for alle var samspillet mellom ungdom og ungdomsarbeider avgjørende for å skape gode tilbud innen datakultur i fritidsklubbene. Det at ungdomsarbeideren viste interesse for det ungdommen gjorde, styrket

engasjementet. Denne samhandlingen har vært avgjørende for å skape en inkluderende datakultur som er tilrettelagt på ungdoms egne premisser. Dette hadde stor effekt under aktivitetene, der ungdommene på egenhånd evnet å regulere sin atferd bedre, viste mer engasjement og støttet hverandre som lag. Denne formen for ungdomsarbeid er ikke ny i seg selv, men her overføres viktige elementer fra tradisjonelt ungdomsarbeid, til digitalt ungdomsarbeid.

Et av tiltakene i prosjektet var å gjennomføre LAN på NOVA – det digitale kulturhuset. Deltakerne ble fordelt i tre lag på tvers av pilotklubbene. To av lagene hadde med seg ungdomsarbeidere som veiledet deltakerne og bidro til struktur, kommunikasjon og godt samspill. Selv om ungdomsarbeiderne ikke kjente noen av ungdommene fra før, oppsto det raskt gjensidig respekt og et felles ønske om å prestere godt i konkurransen. Det tredje laget, som ikke hadde en ungdomsarbeider til stede under konkurransen, opplevde utfordringer med samarbeid og kommunikasjon. Spillerne handlet mer individuelt og manglet en felles strategi. Erfaringen viser at en ungdomsarbeider som er til stede fysisk eller digitalt, skaper trygghet og tillit, og kan legge til rette for bedre lagdynamikk.

Promotering og rekruttering

Et gjennomgående funn i prosjektet var hvor avgjørende digital promotering er for å nå



Ungdomsansatte fungerer både som rollemodeller og teknisk støtte, og bidrar til å skape ro og orden i gaming-rommene.

ungdom og sikre deltagelse i datakulturtilbud. Det var flere av pilotklubbene som opplevde økt deltagelse etter målrettet promotering på sosiale medier. Siden ungdom orienterer seg digitalt, er det viktig å være synlig på plattformer som blant annet SnapChat, Instagram og Discord. Det er anbefalt å sette av tid til planlegging og ressurser for lokal forankring. Erfaringene fra en sommerkampanje fra 2024 av NOVA viser at bruk av kjente profiler fra datakulturmiljøet har stor effekt i promotering rettet mot ungdom. Promoteringen ble gjort på Snapchat og Tiktok, som bidro til at medlemsmassen økte fra ca. 1500 til 3000 deltakere.

I prosjektet så man tydelig at promotering hadde betydning for deltagelse, men at det

i flere tilfeller var behov for forbedring. I tiltaket "Ta plass, jenter!" ved Flame ble det rapportert at tiltaket ble markedsført til foresatte via de lokale ungdomsskolene, og at ungdomsledere sto for gjennomføringen. Første kveld kom ingen, men deltagelsen økte etter hvert til 6 – 8 faste deltakere. I samme klubb ble det brukt innlegg i Spond (digitalt verktøy for kommunikasjon) og plakater for å promotere NOVA-turneringen, noe som raskt førte til at alle plassene ble fylt. Både Dragen og Flame fritidssenter opplevde at jenter la mer vekt på det sosiale aspektet og samarbeid. De ønsket en mer avslappende omgivelse med venner, mens gutter hadde mer konkurransefokus. Det resulterte i at flere jenter prøvde gaming for første gang på fritidsklubben, i tillegg til at noen deltok i det ordinære tilbudet.



OsloMet presenterer: Digital Fritid for alle

I flere år har forskere fra OsloMet har fulgt prosjektet «Digital Fritid for alle». Vi har snakket med barn, ungdom, og voksne, og har vært med inn i fritidsklubber og gamingrom – fysisk og digitalt.

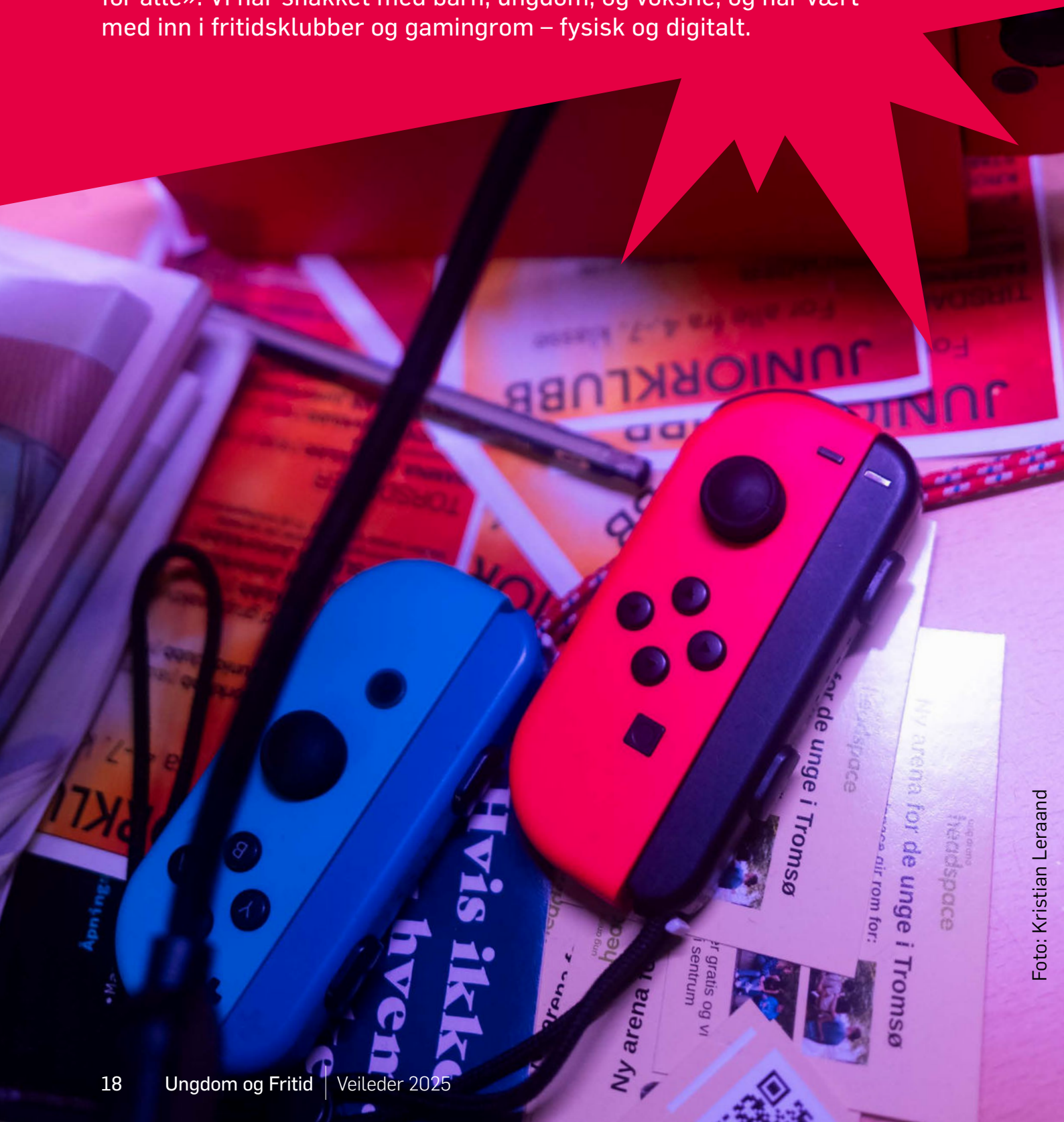


Foto: Kristian Leraand

Vi har observert hverdag i klubb og LAN i ferier. Gjennom samtalene har vi møtt glade gamere, engasjerte e-sports-utøvere og ivrig klubbungdom fra små og store fritidsklubber, på små og store steder over hele Norge. I tillegg til dette har vi, sammen med Ungdom og Fritid, gjennomført ulike spørreundersøkelser blant klubbansatte og brukere av NOVA det digitale kulturhuset. Her følger noe av det vi har sett og lært om betydningen av Digital Fritid for alle.

Fritidsklubbene som møteplass for datakultur

Datakultur er i økende grad en integrert del av tilbudet ved norske fritidsklubber. Vår landsdekkende undersøkelse viser at hele 93 prosent av klubbene tilbyr digitale aktiviteter som gaming og annen datakultur, og over halvparten har egne gamingrom.

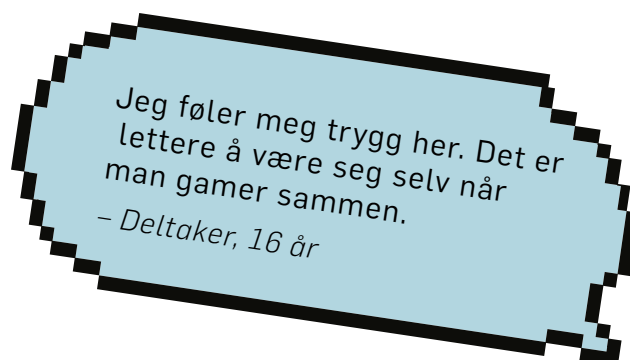
Likevel opplever mange klubber utfordringer knyttet til ressurser og kompetanse. Nesten halvparten av klubbene mener de ikke har tilstrekkelig utstyr til å møte etterspørselen, og den klart største årsaken til dette er mangel på økonomiske midler. I tillegg rapporterer mange om manglende teknisk og faglig kompetanse, særlig innen spillforståelse, utstyrshåndtering og pedagogisk bruk av digitale plattformer.

Til tross for disse utfordringene bruker de aller fleste klubbene digitale plattformer som Facebook, Instagram og egne nettsider for å kommunisere med ungdom. Mange klubber arrangerer også aktiviteter som i hovedsak er digitale som for eksempel LAN-party, små og store gaming-turneringer og andre datakultur-tilbud.

«Game litt – spise litt – spille litt biljard»

Ifølge klubbansatte på norske fritidsklubber er det tre særlig viktige grunner for at barn og unge bruker det digitale tilbudet på klubben. Dette er fysisk tilgang på jevnaldrende å spille med, tilgang på spillkonsoll og tilgang på spill. Barn og unge motiveres altså både av det sosiale og av det materielle som fritidsklubbene

stiller til rådighet – av det å kunne sitte fysiske sammen i et trygt rom, samtidig som man er sammen i det digitale.



Både barn og voksne på klubbene understreker at man skal passe på at fokuset på det digitale ikke tar overhånd. Selv om digitale aktiviteter kan være viktig for mange, og det er stor interesse for dette, foregår det mye annet på klubbene som ofte er like viktig. Det er ikke nødvendigvis slik at ungdom ikke spiller biljard på klubben selv om det er playstation-konsoller på gamingrommet.



Trygge og inkluderende møteplasser

Digital Fritid for alle har hatt et særlig fokus på å inkludere grupper som ofte faller utenfor, som jenter, ikke-binære og ungdom som spiller alene hjemme. Erfaringene viser at tiltak rettet mot jenter og ikke-binære har vært krevende å gjennomføre i praksis, men at de kan være svært verdifulle om de lykkes. Klubber som hadde kvinnelige ansatte eller engasjerte ungdomsledere med relevant erfaring, lyktes best med å skape trygge digitale rom for jenter.



Foto: Kristian Leraand

Samtidig opplevde flere klubber dilemmaer knyttet til mulig ekskludering av andre grupper. Økt tilgang til gamingrom og ansattressurser for noen utvalgte kan bidra til å gi andre grupper et dårligere tilbud. Økt innslag av nye grupper i digitale aktiviteter på klubben kan også endre opplevelsen av trygghet for de som allerede bruker dem.

Bruken av ungdomsledere og unge arrangører har vist seg å være en effektiv måte å styrke trygghet og inkludering på. Ungdomsansatte fungerer både som rollemodeller og teknisk støtte, og bidrar til å skape ro og orden i gamingrommene. Ungdomsledere håndterer konflikter og tekniske utfordringer på en måte som skaper trygghet for andre ungdommer. Samtidig ser vi at ungdomsansatte må støttes av en tydelig struktur og tilstedeværende klubbledere for å lykkes.

En digital utvidelse av fritidsklubben?

Digital Fritid for alle har hatt som mål å redusere barrierer for deltakelse og skape inkluderende møteplasser for ungdom, både fysisk og digitalt. Et sentralt tiltak i denne satsingen

er etableringen av det digitale kulturhuset NOVA, en nasjonal digital arena for ungdom med interesse for datakultur.

Plattformen, som er tilgjengelig via Discord, tilbyr et bredt spekter av aktiviteter som workshops, foredrag, spillkvelder og sosiale samtaler, og drives i stor grad av ungdom selv gjennom frivillige moderatorroller. NOVA har utviklet seg fra å være en digital fritidsklubb til et kulturhus med en utvidet målgruppe, hovedsakelig ungdom mellom 16 og 23 år.

Brukerundersøkelsen viser at de fleste brukerne er gutter, og at gaming og sosialt samvær er de mest populære aktivitetene. NOVA opplevs av de fleste brukerne som en trygg og inkluderende arena.

Selv om mange ungdommer kjenner til NOVA, er det relativt få som bruker det jevnlig, særlig blant de som allerede har et godt fysisk klubbtilbud. For disse ungdommene dekker den fysiske klubben behovet for sosial kontakt og voksenstøtte.

På den andre siden har NOVA vist seg å være et viktig tilbud for ungdom som ikke deltar i fysiske klubber, og som søker digitale fellesskap. Blant klubbansatte på fritidsklubber rundt om i Norge er det stor variasjon i kjennskap og bruk av NOVA. Mange ser potensialet, men mangler tid, ressurser eller kompetanse til å ta det i bruk.

Den digitale utvidelsen av fritidsklubben gjennom NOVA viser både muligheter og begrensninger. Den har potensial til å nå nye grupper og tilby fleksible og inkluderende aktiviteter, men krever samtidig vedvarende innsats, ressurser og digital kompetanse for å fungere som et reelt supplement til det fysiske klubbtilbudet.

Digitalt ungdomsarbeid

65 prosent av norske fritidsklubber mener at det digitale tilbudet på fritidsklubben har endret måten de driver ungdomsarbeid. Digitalt ungdomsarbeid har vokst fram som en naturlig respons på den økende digitaliseringen av barn og unges liv, og representerer en viktig utvidelse av det tradisjonelle ungdomsarbeidet.

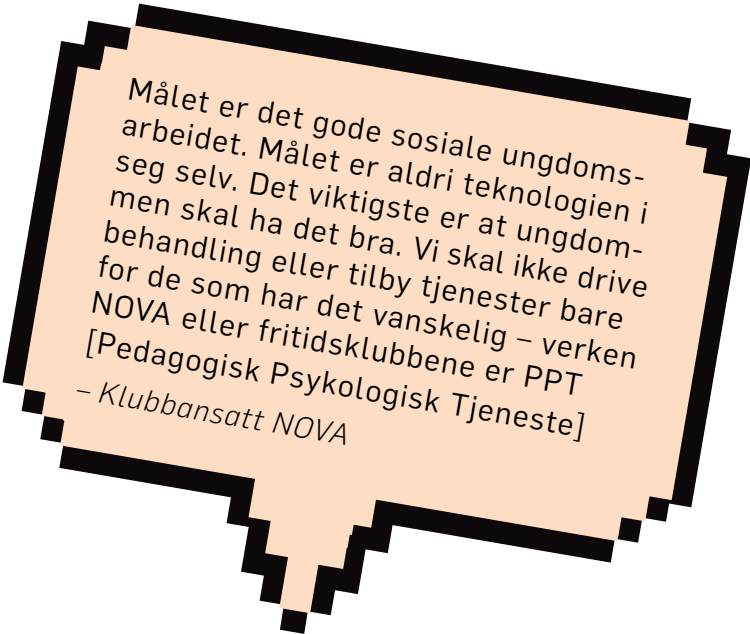
Ved å bruke digitale plattformer som Discord og sosiale medier, skapes det nye møteplasser hvor ungdom kan delta i aktiviteter, få støtte og bygge relasjoner – også utenfor de fysiske rammene av fritidsklubben. Dette arbeidet bygger på de samme verdiene og målene som tradisjonelt ungdomsarbeid, men krever samtidig nye ferdigheter og bevissthet rundt digitale verktøy, personvern og rolleforståelse.

Selv om det kan være utfordrende å bygge sterke relasjoner digitalt, åpner det også for nye muligheter, som anonymitet og lavere terskel for å dele vanskelige erfaringer. Dette peker mot et viktig potensial for å bruke digitale arenaer som inngang til samtaler om psykisk helse.

Når ungdom opplever digitale møteplasser som trygge og inkluderende, kan det legge grunnlag for tillit og åpenhet – forutsetninger som er avgjørende i forebyggende arbeid med psykisk helse.

Erfaringene fra digitalt ungdomsarbeid viser at det er mulig å kombinere teknologiske løsninger med sosialt arbeid på en måte som styrker ungdoms trivsel og mestring. Dette gir et viktig utgangspunkt for videre forebyggende arbeid i fritidsklubbene, både digitalt og fysisk, og understreker behovet for kompetanseheving og strukturer som gjør det mulig å møte ungdom på deres egne premisser – og på arenaer der de føler seg hjemme.

Samtidig er det viktig å merke seg det som en klubbansatt ved en av pilotklubbene sier:



Målet er det gode sosiale ungdomsarbeidet. Målet er aldri teknologien i seg selv. Det viktigste er at ungdommen skal ha det bra. Vi skal ikke drive behandling eller tilby tjenester bare for de som har det vanskelig – verken NOVA eller fritidsklubbene er PPT [Pedagogisk Psykologisk Tjeneste] – Klubbansatt NOVA

Forebyggende helsearbeid i fritidsklubb

Arbeidet med psykisk helse i fritidsklubber, både fysisk og digitalt, preges av et spenn mellom overordnede mål og den praktiske hverdagen i ungdomsarbeidet. Mange klubbansatte sier at begrepet «psykisk helse» ofte oppleves som et pålagt fokus utenfra, og at det kan komme i veien for det relasjonsbaserte arbeidet som allerede foregår i klubbene.

De peker på at det viktigste arbeidet skjer i det daglige samspillet med ungdom, gjennom tilstedeværelse, trygghet og fellesskap rundt felles interesser.

Vårt fokus er å gi dem en kul opplevelse. Gi dem anledning til å være seg selv - eller noen andre om de ønsker det.

– Klubbansatt Pilotklubb

Den digitale utvidelsen av fritidsklubbene har åpnet nye muligheter for å nå ungdom som ellers ikke ville deltatt fysisk, og flere ansatte opplever at ungdom er mer åpne for å dele vanskelige tanker i digitale rom. Dette gir et potensial for å fange opp sårbarhet tidligere, men det skaper også utfordringer knyttet til tilgjengelighet, ansvar og oppfølging.

Digitale plattformer som Discord er åpne døgnet rundt, og ungdomsarbeidere kan havne i en skvis mellom forventninger om å være tilgjengelige og de faktiske ressursene de har. Det er også begrenset hva som kan gjøres når ungdom logger av, og det finnes få etablerte rutiner for videre henvisning. Likevel peker

erfaringene på at digitale møteplasser kan være viktige innganger til samtaler om hvordan barn og unge har det, og at det finnes et behov for å utvikle strukturer og støtteverktøy som gjør det mulig å møte ungdom på en trygg og ansvarlig måte – både digitalt og fysisk. Den digitale utviklingen av fritidsklubben gjennom NOVA har vært en viktig læringsarena for dette.

Digital Fritid for alle

Gjennom disse årene har vi som forskere lært at Digitale aktiviteter hører naturlig hjemme på de aller fleste norske fritidsklubber – på samme måte som de spiller en naturlig rolle i de fleste barn og unges liv. Vi har også sett hvordan datakultur er en viktig del av moderne ungdomsarbeid. Samtidig er det viktig å sikre at det digitale ikke blir et mål i seg selv, men springer ut av ungdoms ønsker og behov.

Vi har sett at prosjektet Digital fritid for alle har bidratt til økt inkludering, kompetanse og aktivitet i fritidsklubber rundt om i Norge. For at dette skal bli en suksess også framover og i andre fritidsklubber er det særlig viktig med en forutsigbar finansiering, kontinuerlig kompetanseutvikling, strukturert ungdoms-medvirkning og å hele tiden tenke på den viktige balansen mellom fysisk og digital tilstedeværelse.





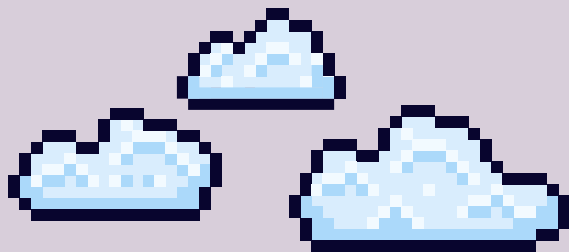
Tiltak på din fritidsklubb

Opprett et Datakulturråd

Dette tiltaket handler om å danne et råd eller styre for ungdommer, der de kan uttrykke sine meninger og påvirke beslutninger som angår dem. Fritidsklubbene erfarer at det bidrar til å sikre at aktiviteten på fritidsklubben er relevant og appellerende for ungdom. Ved at ungdom får medvirke, viser det seg at det har bidratt positivt til å forebygge barrierer for deltakelse, kombinert med at tilbudet er lavterskel og tilgjengelig på deres premisser. Dette bygger på kompetanse både hos ungdomsarbeideren – som tilegner seg kunnskap i ungdomskultur og bedre tilrettelegging etter deres behov, og hos ungdom – som gir leder-

egenskaper og verdifulle erfaringer de kan ta med seg videre i livet. Opplevelsen til ungdommer på fritidsklubben er at de har blitt mer fornøyd med sitt lokale datakulturtilbud.

Det er viktig at ungdomsarbeideren leder møtet og setter rammer, gjerne i samarbeid med en dedikert ungdomsleder (se s.17). Et råd med ungdommer kan kreve noe kapasitet hos den ansatte. Man må derfor sette av tid til oppfølging og gjennomføring, spesielt i starten. Ungdom trenger veiledning, og man må sette frister for å få fremdrift. Det er viktig å ha tydelige rammer for muligheter og ansvar.



Slik gjennomfører du et Datakulturråd

1. Planlegg og sett nødvendige rammer og struktur for rådet.
Hold det lavterskel, som:
 - a. Møtehyppighet – helst 1 gang i måneden.
 - b. Sett struktur og rammer for økonomi, arbeidsoppgaver, beslutningsmuligheter og møtekultur.
 - c. Legg til rette for at ungdomsarbeideren har kapasitet til å følge opp rådet.
 - d. Avklar om rådet er frivillig eller om det kan tilbys honorar eller andre goder for deltakelse.
2. Sett dato for oppstartsmøte.
Bonus: Tilby møtemat for bedre deltakelse.
3. Rekrutter ungdom:
 - a. På klubbkvelder, ved å promotere og prate med dem.
 - b. Oppsøk dialog med ungdommer som er aktuelle.
 - c. Promoter på sosiale medier.
 - d. Bruk allerede eksisterende ungdomsgrupper for fritidsklubben.
4. Gjennomfør et oppstartsmøte hvor ungdommene definerer ønsket medvirkningsnivå og aktiviteter. Det kan være fint å begynne med spilleregler for gamingrommet og/eller under arrangementer.
5. Til vanlig drift av rådet fremover tilrettelegger ungdomsarbeideren møtene ved å:
 - a. Tilby en enkel agenda til rådet for møtene.
 - b. Gi veiledning, spesielt ved planlegging og gjennomføring av aktiviteter.
 - c. Deleger arbeidsoppgaver med frister for å få fremdrift.
 - d. Følg opp rådet for kontinuitet, og for å skape engasjement.
Man kan utnevne en ungdom som kan være leder av rådet.
6. Rådet trer over til arrangørroller på gjennomføring av aktiviteter, der ungdomsarbeideren delegerer ansvarsroller og oppgaver.

Tips!

Se på muligheter for lønn, honorar eller andre insentiver med tydelige rammer for ungdommer i rådet.

Digital fritidsklubb

Mange ungdommer bruker allerede plattformer som Discord for å komme i kontakt med andre for å dele sine interesser. Siden ungdommen har beveget seg til det digitale, må fritidsklubbene gjøre det samme. Ved å etablere en digital fritidsklubb i tilknytning til den fysiske fritidsklubben, kan man møte ungdom der de er, og gi ungdom som ikke oppsøker fysiske møteplasser en trygg inngang til klubbmiljøet. NOVA – det digitale kulturhuset har erfart at en digital fritidsklubb kan være et viktig supplement til det fysiske tilbudet, der ungdom har oppsøkt fellesskap og nye interesser.

Erfaringene fra NOVA viste også at det krever kompetanse og kapasitet om man skal starte en lokal møteplass på Discord. Bruk ungdoms egen kompetanse når det gjelder Discord, og be om tips og råd fra andre klubber. Husk å tilrettelegge det digitale tilbudet etter ungdoms egne behov for å opprettholde aktivitetene.

Slik oppretter du en digital fritidsklubb

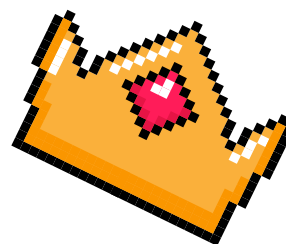
1. Opprett en Discord server. Bruk ungdoms egen kompetanse for å sette opp serveren eller så finnes det gode veiledninger på nett.
2. Lag egne tekst- og tale-kanaler for ulike aktiviteter. Det anbefales å ha et lukket kanalen der ungdom kan snakke privat med en trygg voksen, som et digitalt kontor.
3. Ha minst en voksen til stede når det er «åpningstid», og engasjer ungdom til å være moderatorer.
4. Start smått! Ha en fast aktivitet på serveren, og bruk det som en kanal til å promotere fritidsklubben.
5. Ha tydelige regler. Det kan være de samme reglene som på den fysiske fritidsklubben.

Introduser månedens tema

Ved å fokusere på et spesifikt tema hver måned, kan man gi ungdommer informasjon som er relevant for deres liv. Fritidsklubben blir en viktig støtteressurs som kan gi ungdommer verktøy og informasjon. Ungdomsarbeideren blir en sentral rolle for støtte, informasjon og veiledning, og fritidsklubben kan være en trygg og åpen arena, hvor ungdom kan lære og utvikle seg.

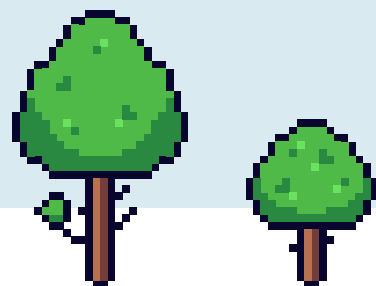
Fritidsklubbene i prosjektet har brukt rådet eller ungdomsledere til valg av tema som skulle synliggjøres ved hjelp av plakater. På plakaten stod det kort om valgt tema, og hvor man kunne finne støtteressurser. Engasjementet hos ungdommene var naturlig nok best ved samtaler, eller når det var knyttet til en aktivitet. Lade fritidsklubb hadde for eksempel en Pride workshop den måneden det skulle bli gjennomført Pride-parade. Ungdommene hadde en del spørsmål og holdninger rundt Pride. Lade sitt inntrykk var at ungdommene trenger noen som møter deres nysgjerrighet med åpenhet, objektive, informative svar og refleksjoner.

Flame fritidssenter praktiserte samtaler med ungdommer på fritidsklubben, med temaet passiv vs aktiv skjermtid. Dette skapte mange interessante samtaler. Det var langt mindre skjermtid blant ungdommene på 8. trinn enn hos ungdomsarbeiderne. De definerte passiv skjermtid der det var lite fysisk bevegelse, samhandling eller aktivitet, og aktiv skjermtid der man var i aktivitet, bevegelse eller der man ble kognitivt utfordret. Ut fra disse samtalene ble det lagd en utfordring for å ha mindre skjermtid. Tilbakemeldingene fra ungdommene var blant annet at de hadde fått bedre søvn, og var mer uthvilte.



Slik gjennomfører du månedens tema

1. La ungdommen bestemme hva månedenes tema skal være ved at de kan komme med forslag og stemme. Man kan også samle forslag under klubbkvelder, sosiale medier, og få ungdommer til å levere sitt bidrag.
2. Finn ut hvordan man ønsker å synliggjøre valgt tema. Det kan være digitalt, i sosiale medier, Discord, eller fysisk som plakat.
3. Fremvisningen av valgt tema bestemmes sammen med rådet. Ha tilgjengelig informasjon om temaet, og hvor/hvordan man kan få mer informasjon, støtte eller veiledning. Implementer gjerne spill i tiltaket. Bruk spill som belyser tematikken.



Miniturnering

Turneringer har vist seg å være populære, og fungerer godt som innslag på klubbkvelder. Dragen fritidsklubb fikk positive tilbakemeldinger fra ungdommene etter turneringer, og flere rapporterte at de hadde fått nye venner. De fikk også en økning på sine miniturneringer under

klubbkvelder, som ble etterspurt av ungdommene. Det å gjennomføre uformelle og lavterskelaktiviteter for ungdom kan bidra til sosialt fellesskap, der ungdom kan få oppleve gleden av datakultur i sin hverdag.

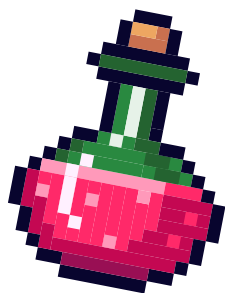


Slik gjennomfører du en miniturnering

1. Bestem spille- og konkurranseregler på forhånd, sammen med rådet.
2. Drøft med det lokale datakulturrådet om dette er noe de vil prøve å arrangere, eller om ungdomsarbeideren skal gjennomføre dette på et lavterskelnivå. Det kan for eksempel gjennomføres en liten turnering under en klubbkveld som holdes ved initiativ eller sammen med andre arrangementer som LAN.
3. Velg spill som er aktuelt og som ikke krever mange timer for gjennomføring. Bruk ungdommene til å sette opp format inne i spillet, de er ekspertene! Presiser rammer, som antall lagmedlemmer og valg av spill.
4. Ha premier! Gjerne i forskjellige kategorier, som beste lagfører, beste heiagjeng, eller beste gamer. Det kan være enkel premie, som noe enkelt fra klubbkiosken, ha en vegg med «beste» gamer, eller ved å lage en klubbvaluta som kan byttes mot noe i kiosken.

Datakultur-aktiviteter uten konkurransefokus

E-sport og turneringer i datakultur er svært populært hos ungdommer, og man har i dag mulighet til å tjene penger på sin hobby. Konkurransefokus i datakultur har preget aktivitetene på fritidsklubben. Ungdommer spør ofte om premier om man organiserer lavterskel konkurranser under en klubbkveld. Det er ikke alle som trives i konkurransepregede miljøer, men som likevel ønsker å være en del av datakulturen. Det finnes mange spill som legger vekt på opplevelser, samarbeid, felleskap, og «chill-gaming». Datakultur er også så mye mer enn bare gaming. Målet med tiltaket er å gi mestring, inkludering ved å treffe flere områder, og utforske interessen gjennom nye inntrykk. Det kan gi muligheter for å utvikle sosiale bånd, og tilhørighet til klubben.



Slik gjennomfører du Datakultur-aktiviteter uten konkurransefokus

Ungdomsmedvirkning er essensielt i dette tiltaket. Deres interesser er det som vil drive dette tiltaket frem. Planlegg og gjennomfør sammen med Datakultur-rådet, og hold tiltaket lavterskel for lettere deltakelse.

Nå ut til de som er utenfor

Det å ha en møteplass tilgjengelig der man samles om en felles interesse, som gaming, kan bidra til å inkludere sårbare grupper.

Moonlight fritidsklubb har et veletablert samarbeid med den lokale skolen, barnevern, politi, SLT-koordinator og frivilligsentralen. De har månedlige møter hvor de kartlegger og drøfter utfordringer og behov i ungdomsmiljøet. De benyttet piloteringsperioden til å rekruttere ungdommer gjennom samarbeidet. Dette samarbeidet har sørget for at flere instanser er informert om tilbudet til fritidsklubben, som setter ungdommer i kontakt med fritidsklubber. Dersom man etablerer godt samarbeid og tverrfaglige strategier, kan det bidra til at eksterne støtteressurser rekrutterer ungdom til fritidsklubben, uten å bryte taushetsplikten. Ungdomsarbeideren får gjennom dette en viktig rolle for oppfølging og veiledning.

Dragen fritidsklubb har to unike samarbeid. Helse & Mestring får benytte seg av gamingrommet ukentlig, sammen med ungdom som har utfordringer som ikke passer inn i eksisterende behandlingssystemer, og som påvirker deres daglige liv og sosiale ferdigheter. Sammen med ungdomsleder og miljøterapeut får de støtte, sosial trening og utviklet sine ferdigheter i gaming.

Det andre samarbeidet til Dragen er sammen med barnevernet og BAUT – Barne- og ungdoms-teamet. Målet med BAUT er å tilby lavterskel tiltak til barn og unge som ikke har behov for intensive tiltak fra barnevernet, men som har behov for ekstra støtte i hverdagen. Gjennom dette samarbeidet har de kunnet tilby en trygg møteplass for unge, hvor fritidsklubben er en lavterskelressurs som kan gripe inn tidlig, før utfordringer eskaleres. På fritidsklubben får ungdom muligheten til å utvikle seg, og få veiledning av ungdomsarbeideren. I senere tid har dette samarbeidet blitt utvidet til å inkludere forespørsler fra NAV.

Slik kan du nå ut til de som er utenfor

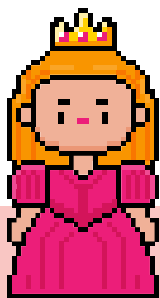
1. Finne kontaktperson til etablering av tverrfaglig samarbeid.
2. Tydeliggjør og sett mål/ønsket effekt for hva man ønsker å oppnå ved et slikt samarbeid:
 - a. Inviter ungdommer som lever i utenforskap/isolasjon til å henge under en klubbkveld.
 - b. Kartlegg behov for tilrettelegging og utfordringer man må ta hensyn til.
 - c. Rolleavklaring:
 - Viktig at den ansatte som tar med ungdommen gir dem friheten til å uttrykke seg på egne premisser. Kanskje skal ungdommen få lov til å være på fritidsklubben alene?
 - Avklar hvem som skal være miljøterapeut for ungdommen, og hvordan den som følger ungdommen skal bidra.
3. Gjennomfør oppfølging av ungdommer ved å ha tverrfaglige samarbeidsmøter 1 gang i måneden. Forslag til agenda:
 - a. Ungdommer som blir «sendt» til fritidsklubben.
 - b. Ungdomsmiljøet lokalt – kartlegging av miljøet lokalt, og strategi for inkludering og rekruttering av de i utenforskap.
 - c. Utviklingsarbeid for å styrke tverrfaglig samarbeid.



Ta plass, jenter!

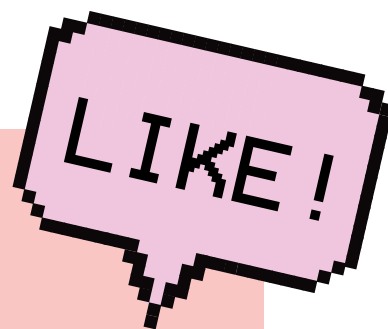
Jenter og ikke-binære utsettes for hets og trakassering på nett, som kan føre til at de slutter å spille, eller spiller alene. Dette ser fritidsklubbene ved at jenter er underrepresentert i gamingaktiviteter på klubben, selv om mange jenter spiller hjemme. Det viste seg at det var svært viktig med promotering og utvidede tilbud, i tillegg til det ordinære

tilbudet på fritidsklubben, da det er mulig at jenter ikke oppsøker slike arenaer grunnet tidligere negative opplevelser. Inspirasjon til tiltaket er hentet fra veilederen '[Ta plass, jenter](#)', som er skrevet med mål om å lage møteplasser som oppleves som trygge, tilgjengelige og relevante. Tanken bak er å senke terskelen for deltakelse, og at det skal fungere som en døråpner for tilbudene som er åpne for alle.



Slik gjennomfører du tiltak for å inkludere jenter i datakultur

1. Sett av en dag i uken hvor dere har et fast tilbud. Vurder å ha åpent under ferier eller spesielle dager som Halloween.
2. Sett av eller søk om budsjett og midler. **Tips! Ungdom og Fritid har et [fond](#) som er vår faste støtteordning til fritidsklubber.**
3. Ha et gamingrom med PC'er eller et 'fellesområde med TV'er og konsoller.
4. Inkluder ungdom i prosessen for å utforme aktiviteter og regler for gruppen.
5. Reklamer og «å spre ordet» er utrolig viktig. Reklamer for tilbudet ved å henge opp plakater, skolebesøk, presentasjon av tilbudet, sosiale medier og på klubbkvelder. Bruk alle tilgjengelige kommunikasjonskanaler, og match promoteringsmateriale med det man ønsker å formidle.
6. Følg opp ungdommene ved fravær og hold en god dialog med foreldre. Det kan spille en stor rolle for trivsel og trygghet, også hos foreldre.
7. Tilrettelegg for ungdom som har ekstra behov. Spør den unge hvordan det kan bli en trygg arena, slik at ungdommen ønsker å komme tilbake.
8. Opprett en egen Discord kanal for jentegruppen. Hensikten er å kommunisere til gruppen med viktige beskjeder og en hyggelig oppfordring til deltakelse hver uke, som kan benyttes av jentene for å formidle behov/ønsker.



Skoleturné

Skolen er en arena der man kan møte alle ungdommene som er aktuelle for klubb. Mange ungdommer er kanskje ikke klar over at fritidsklubben finnes, og da kan informasjon på skolen være en av de beste arenaene for å rekruttere ungdom. Dette kan bidra til å forebygge utenforskap og gi dem en tilhørighet i meningsfulle aktiviteter og felleskaper.

Dette tiltaket ble løst på to måter av fritids-

klubbene. Den ene måten var å dra på skolebesøk og informere om tilbudet på fritidsklubben til ungdommer. Lade fritidsklubb valgte en annen tilnærming. De brukte miljøarbeideren som er ansatt på skolen, som er i samme bygg som klubben, til å informere om tilbudet. De merket fordelene med at klubben ble promotert av noen som kjenner ungdommen. Det kom opp til 50 nye ungdommer til fritidsklubben over tid, som etter hvert ble til en kjernegruppe på 30 ungdommer hver uke.

Slik gjennomfører du rekruttering av ungdom på skoler

1. Den tradisjonelle metoden: Dra på skolebesøk og promoter tilbudet på fritidsklubben. Forbered noen stikkord som kan virke appellerende, og heng opp plakater om fritidsklubben. Ha med nettside eller QR kode som linkes til klubbens sosiale medier eller nettsid.
2. Den nytenkende metoden: Etabler kontakt og samarbeid med miljøarbeidere på skolen, eller andre ansatte i miljøet, som skal promotere på vegne av fritidsklubben. Dette kan også være ungdom fra fritidsklubben. Relasjoner som allerede eksisterer, kan styrke effekten av rekruttering på skolen. Lag et skriv med stikkord som miljøterapeuten kan bruke til å formidle budskapet.



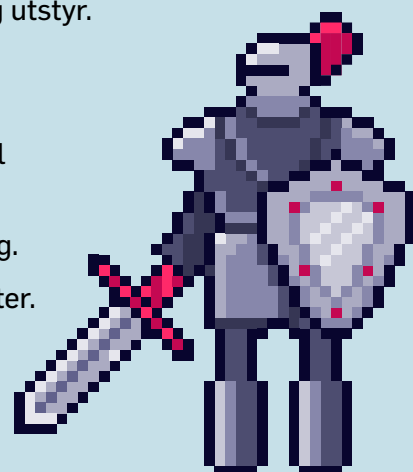
LAN på fritidsklubben

LAN-arrangementer på fritidsklubben har vist seg å være en fin måte å samle ungdom med interesse for datakultur, og for å skape en arena for sosial tilhørighet og fellesskap. Gjennom erfaringene fra pilotklubbene kan LAN være engasjerende og inkluderende, men det krever planlegging. Moonlight ungdomsklubb erfarte lavere påmelding enn forventet, som kan knyttes

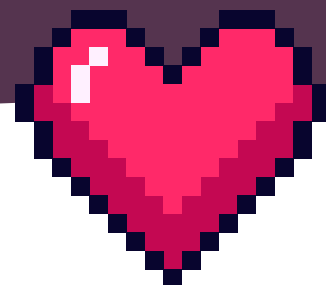
til lite dialog med ungdom og promotering. De opplevde også å treffe ungdom som tidligere ikke hadde brukt klubbens tilbud, men som begynte å dukke opp på klubbens ordinære tilbud. Foreldre ble også invitert til å stikke innom LAN-arrangementet. Dette styrket relasjonen mellom klubb og foresatte, og bidro til å redusere stigma knyttet til gaming som fritidsaktivitet..

Sjekkliste for å arrangere LAN på fritidsklubben:

- Planlegg i god tid på forhånd da dette kan kreve kapasitet.
- Undersøk hva klubben har av datautstyr, konsoller og annet som kan lånes ut. Husk å tilrettelegge for ungdom som trenger spesialutstyr, eller som ikke har egen PC eller utsty.
- Tilrettelegg for alternative aktiviteter, som brettspill, bordtennis, og kreative verksteder.
- Påmelding for å innhente informasjon om det trengs samtykke fra foreldre, spiserestriksjoner og allergier, og tilretteleggingsbehov.
- Involvering av ungdom som arrangører eller ungdomsledere av LAN-arrangementet.
- Premier til vinnere.
- Lag promoteringsmateriell som kan spres på sosiale medier og fysisk, som plakater. Bruk også skolen og utekontakten for å nå ut til flere.
- Ha en matplan, skal det serveres noe eller kan man varme opp mat.
- Ha en tidsplan for organiserte aktiviteter og konkurranser.
- Ha bordoppsett, slik at ungdom kan få sin egen plass.
- Test at det tekniske på PC fungerer, spesielt PCer til ansatte som skal delta sammen med ungdommene.
- Hør med leverandør at man har godt nok internetthastighet og utstyr.
- Test eller hør med leverandør at strømmen på lokalet har god nok kapasitet.
- Prøv ut spillene på forhånd. Deleger gjerne denne oppgaven til en ungdom som kan spillet.
- Sett regler for oppførsel, språkbruk, energidrikk og overnatting.
- Definer og deleger ansvarsroller, som for teknikk, mat, og vakter.
- Send ut infoskriv til foresatte.
- Gjennomfør evaluering med ungdommene.



Redd Barna: Tryggere gjennom gaming



I den digitale verden møter vi på nye trygghetsutfordringer. Vi ser at deling av nakenbilder av jevnaldrende og mobbing og voldstrusler stadig blir mer utbredt blant ungdom i sosiale medier. I disse kanalene eksponeres også mange for hatefulle synspunkt angående kjønn, legning og etnisitet. Gjennom stemmechat i spill brukes det for eksempel hets og negative kommentarer som ikke ville blitt akseptert i andre organiserte fritidsaktiviteter, som kan føre til at gamingrommet blir et ekskluderende miljø. Med den digitale hverdagen unge møter i dag er det viktig å skape et pusterom, noe ungdomsklubben kan bidra til.

Delta i spillene

Overgrep og trakassering av jevnaldrende kan mye lettere forbigå uoppdaget på nett enn i den

fysiske verden, og terskelen er høy for at en ungdom som har gjort eller opplevd noe vil si det til en voksen. Veilederen viser tydelig til at spilling med deltagerne er en god måte å skape relasjoner på. En sterk relasjon kan føre til at en ungdom som har hatt ubehagelige opplevelser på nett blir villig til å dele, og dermed kan få hjelp.

Tiltak i spill

I onlinespill er det ofte åpen stemmechat med fremmede med mindre man endrer på innstillinger. Vi anbefaler å gå gjennom disse og velge at stemmechat er avslått som grunninnstilling. Det er også en god idé å ha kjøreregler som gjelder alle når de spiller med egne kontoer, for eksempel at "på klubben spiller vi sammen, og stemmechat brukes bare mellom oss i rommet.

Til ungdomsarbeideren:

Gjør deg kjent med spillene og arenaene ungdommene er på. Bruk dem selv, og snakk med ungdommene om hvordan de opplever spillene de liker. Da står du bedre rustet til å håndtere de neste utfordringene barn og unge vil møte.



Om Ungdom og Fritid sitt arbeid med datakultur

Ungdom og Fritid sin historie med datakultur startet i 2020 med 'Møteplass Datakultur', en rapport basert på et medvirkningsseminar med datakultur-interessert ungdom.

Gjennom rapporten forteller ungdommene at de ønsker seg møteplasser hvor de kan drive med datakultur, både fysisk og digitalt. De ytrer ønske om møteplasser for datakultur hvor de møter voksne som har forståelse og engasjement for at dette er en viktig del av deres hverdag. Ungdomsarbeidere på fritidsklubber er eksperter på å legge til rette for at ungdom skal få drive med egenorganisert aktivitet, noe som lager et godt utgangspunkt for å utvikle fritidsklubber til å bli møteplasser, også for datakultur. Videre var vi også involvert i utviklingen av en veileder for hvordan å etablere disse møteplassene kalt '[Møteplasser](#)

[for dataspill og datakultur](#)', som et verktøy for praktisk etablering.

Særlig etter Covid19 var det viktig å bygge videre på ungdommens ønske om fysiske møteplasser for dataspill og datakultur. I tillegg hadde ungdomsarbeidere gjennom sine digitale tilbud kommet i kontakt med ungdom som ikke tidligere hadde vært på klubbene, og som på denne måten ble rekruttert til de fysiske. For å inkludere flere ungdom med ulike forutsetninger, ble det særlig viktig å ivareta og styrke det digitale ungdomsarbeidet. Dette ble starten på prosjektet NOVA – det digitale



Ungdomsarbeidere på fritidsklubber er eksperter på å legge til rette for at ungdom skal få drive med egenorganisert aktivitet, noe som lager et godt utgangspunkt for å utvikle fritidsklubber til å bli møteplasser, også for datakultur.

kulturhuset, som i utgangspunktet hadde vært Trondheim kommune sitt digitale tilbud under Covid19, men som ble et nasjonalt kulturhus med ungdom fra hele landet.

Prosjektet har utviklet seg siden, og ungdom kan fremdeles finne serveren 'NOVA- det digitale kulturhuset' på discord, enten for å finne noen å spille med, voksne å snakke med, eller aktiviteter å drive på med i feriene når skolen er stengt. Verdien av å inkludere både fysiske og digitale tilbud i satsningsområdene sine var synlig for Ungdom og Fritid med samarbeidspartnere, og vi etablerte derfor pilotprosjektet 'Inkluderende datakultur' som satte økt inkludering av ungdom som sitt overordnede mål.

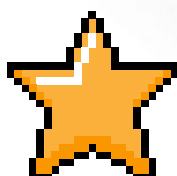
Gjennom prosjektet ble det tydelig at det er umulig å styrke tilbud for ungdom, uten å bruke kompetansen til ungdom selv. Slik ble 'Data-kulturrådet' til, hvor vi rekrutterte datakulturinteressert ungdom som ønsker å gi innspill i prosjekter og saker om dataspill og datakultur.

I tillegg til overføring av kompetanse, fremmet ungdom saker som opptok dem. Når Ungdom og Fritid planla videreføring av 'Inkluderende datakultur', diskuterte vi sammen med datakultur hva slags satsningsområder vi burde ha fokus på videre. Det var engasjement for å jobbe mer spesifikt for å inkludere jenter som sto i fare for utenforskap på grunn av digital hets

og trakassering, og dette ble starten på prosjektet 'Inkludering av jenter og ikke-binære i datakultur' som resulterte i ['Ta plass, jenter! En veileder om inkludering av jenter i datakultur'](#).

Ungdom og Fritid sin satsning på datakultur kom til syne gjennom utviklingen av disse prosjektene. Samtidig jobbet vi for å styrke Ungdom og Fritids fond på en måte som spesifikt rettet seg mot datakultur, slik at flere klubber fikk mulighet til å satse bredt og inkludere flere i sine tilbud. Vi fikk i denne perioden etablert en egen stilling til en gamingkonsulent, for å ha en ansatt i vår organisasjon som kan bistå klubbene i sine datakulturtilbud.

Gjennom disse årene har flere tema blitt bekreftet som spesielt viktige, nemlig medvirkning, kompetanse og engasjement. Dette gjelder i alle prosjekt som handler om ungdom, og datakultur er ingen unntak. Vi har lyttet til ungdom når de sier at dataspill og datakultur kan påvirke dem positivt når det gjelder deres psykiske helse og sosiale liv. Derfor etablerte vi prosjektet 'Digital Fritid for alle', som er hvor historien stopper, og neste kapittel er i ferd med å begynne. Gjennom systematiske inkluderingsprosesser, spesifikke satsningsområder, samt prøving og feiling på prosjekter har vi endt opp med unik kunnskap om hvordan å drive nasjonale datakulturprosjekter.



Takk

Tusen takk til Gjensidigestiftelsen som gjorde det mulig å gjennomføre dette prosjektet. Takk til alle ungdommene som har gitt anbefalinger, delt sine erfaringer, og bidratt til å berike både lokale ungdomsarbeideres kunnskap om datakultur, og som gjennom denne veilederen nå når ut nasjonalt. Takk for godt samarbeid, både til ungdomsarbeidere på pilotklubbene som har bidratt som teststasjoner, forskerne ved NOVA som har gjort det mulig å hente ut resultater av deres arbeid, og til Redd Barna som har delt sine perspektiver i veilederen.

En siste takk til deg som leser denne veilederen og vil bruke den for å skape en Inkluderende datakultur og Digital Fritid for Alle.

Bidragssytere: Marie Lunde. **Prosjektleder:** Robin Hasani, Ungdom og Fritid. **Ansvarlig:** Henriette Øyan, Ungdom og Fritid. **OsloMet:** Jon Rogstad, forsker. Christer Hyggen, forsker I. Karolin Moberg, stipendiat. **Redd Barnas bidrag:** Bjørn David Bancel Vik, Regionrådgiver Region Nord. **Fritid Færder:** Linus Aune, gamingansvarlig og miljøterapeut. Thale Buvoll, miljøarbeider. Ragna Kjørås Rennehammen, ungdom. **Faglig bidrag:** Marie Lunde, Mina Emilie Ringen-Glad. Inkluderingskonsulent Ungdom og Fritid, Ida Dorthe Wiken-Brandt, Gamingkonsulent Ungdom og Fritid. **Design:** Kommunikasjonshuset Involve, Anita Thoresen Hedstrøm, design. Ingrid Evensen, prosjektleder. Ine-C. Eliesen, produksjon. **Foto:** Kristian Leraand. Gjensidigestiftelsen. Marius Mandal.



OSLOMET

OSLO METROPOLITAN UNIVERSITET
STORBYUNIVERSITETET



Redd Barna

10 myter om gaming, og hva som faktisk er sant



- 1. Myte:** Gaming er dårlig for helsen¹.
Faktisk: Gaming er en god måte å slappe av på og kan faktisk redusere stress og gi bedre psykisk helse.
- 2. Myte:** Gaming forbedrer ikke kognitive egenskaper.
Faktisk: Sammenliknet med ikke-gamere, har gamere bedre hukommelse, øye-hånd-koordinasjon og problemløsningsevne².
- 3. Myte:** Gaming er bare en hobby.
Faktisk: Du kan ha gaming på CV'n! Gaming gir ofte egenskaper som kan være ettertraktet på arbeidsmarkedet³, for eksempel i stillinger som programmerer, pilot, it-konsulent og spillutvikler.
- 4. Myte:** Gaming gjør deg mer voldelig.
Faktisk: Selv om du spiller mer voldelige dataspill, blir du ikke mer voldelig selv.
- 5. Myte:** Gaming gjør deg sosialt isolert.
Faktisk: Sosiale spill kan gjøre deg bedre på å samarbeide, kommunisere og danne nettverk og vennskap.
- 6. Myte:** Gaming er ikke en kreativ aktivitet
Faktisk: Studier viser at ungdom som gamer ble mer kreative når det gjaldt tegning, kunst og historiefortelling⁴.
- 7. Myte:** Spilling fører til dårlig akademisk ytelse.
Faktisk: Gaming kan gi mer motivasjon for læring – gjennom «gamification» og interaktive oppgaver kan man lære for eksempel språk og historie mer effektivt⁵.
- 8. Myte:** Gaming er en ensidig aktivitet.
Faktisk: Selv om mange forbinder gaming med skytespill, er det utallige forskjellige sjangere og måter å spille på. Kreative spill, strategiske spill, og VR som krever mer fysisk aktivitet.
- 9. Myte:** Det er bare gutter som gamer.
Faktisk: Selv om det er flere gutter som gamer i ungdomsalder, hele 92%, er over halvparten av jentene også gamere (59%)⁶.
- 10. Myte:** Gaming er for noen få.
Faktisk: Ikke mange aktiviteter kan tilrettelegges så mye som gaming! Gaming er en inkluderende aktivitet, og kan følge deg gjennom hele livet. Om du blir syk, sitter i rullestol eller får problemer kognitivt, er det fortsatt mange måter å spille på⁷.

¹Reer, F., & Quandt, T. (2020). Digital games and well-being: An overview. I R. Kowert (Red.), Video games and well-being: Press start (s. 1–21). Palgrave Macmillan/Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-3-030-32770-5_1. ²Wild, C. J., Paleczny, S. G., Xue, A., Highfield, R., & Owen, A. M. (2024). Characterizing the cognitive and mental health benefits of exercise and video game playing: The brain and body study. PsyArXiv Preprints. <https://doi.org/10.31234/osf.io/hdj9r>. ³Büß Becker, P., Lenke, F., Ruhland, M., Vitale, G. L., & Scholz, T. M. (2025). Human resource management in esports. In S. E. Jenny, N. Besombes, T. Brock, A. C. Cote, & T. M. Scholz (Eds.). Routledge handbook of esports (pp. 368–377). Routledge. ⁴Ganter-Argast C, Schipper M, Shamsrizi M, Stein C, Khalil R. The light side of gaming: creativity and brain plasticity. Front Hum Neurosci. 2024 Jan 5;17:1280989. doi: 10.3389/fnhum.2023.1280989. PMID: 38249576; PMCID: PMC10796710. ⁵Junttila K, Smolander AR, Karhila R, Giannakopoulou A, Uther M, Kurimo M, Ylinen S. Gaming enhances learning-induced plastic changes in the brain. Brain Lang. 2022 Jul;230:105124. doi: 10.1016/j.bandl.2022.105124. Epub 2022 Apr 26. PMID: 35487084. ⁶Medietilsynet. (2022, 20. oktober). Nye tall fra Medietilsynet: Stadig færre jenter gamer. Medietilsynet. <https://www.medietilsynet.no/nyheter/nyhetsarkiv/aktuelt-2022/nye-tall-fra-medietilsynet-stadig-farre-jenter-gamer>. ⁷Hygen BW, Wendelborg C, Solstad BE, Stenseng F, Øverland MB, Skalicka V. Gaming motivation and well-being among Norwegian adult gamers: the role of gender and disability. Front Med Technol. 2024 Apr 11;6:1330926. doi: 10.3389/fmedt.2024.1330926. PMID: 38666068; PMCID: PMC11043479. ⁸Regjeringen.no. (2024, 13. november). Store endringer i norske ungdommers fritidsvaner de siste ti årene. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/store-endringer-i-norske-ungdommers-fritidsvaner-de-siste-ti-arene2/id3074225/>



Ungdom og Fritid
Christian Kroghs gate 10
0186 Oslo

Tlf: 22057700 / 48315280
post@ungdomogfritid.no
ungdomogfritid.no

