



Foto: Jens Meyer/AP/Polifoto

Digital flugt

Af David Madsen, Stifter og Cand.Psych
i Dabeco - Dansk Behandling for
Computerspil- og Onlineafhængighed

**Der er et afgørende spørgsmål,
vi skal huske at stille os selv, hvis
vi vil forstå de unge, der udvikler
computerspilafhængighed**

H

vorfor er livet så svært for den unge, at han eller hun har behov for at flygte ind i en anden bevidsthed i et andet univers med en anden identitet?

Dette spørgsmål er nødvendigt at stille, hvis man er oprigtigt interesseret i at forstå, hvorfor nogle unge drages ind i et altoverskyggende virtuelt univers. Uanset om du er pårørende eller fagprofessionel, er det helt afgørende, at afhængighed forstås som et symptom – og ikke et problem. Et symptom på u hensigtsmæssige livsforhold, mobning, en utryk base, skældud eller andet ubehag, som den unge har et ønske om at flygte fra.

Det gælder også computerspilafhængighed. Som pårørende kræver det, at man er indstillet på at være en del af forklaringen på, hvorfor den unge har ladet computerspillet tage over i mange af livets facetter. På den måde ligger forklaringen også i skolen, fritidsinstitutionerne og de mange arenaer, hvor unge færdes. Computerspil tilbyder unge en ny identitet i et virtuelt univers, som giver mulighed for at zoome ud af livets til tider uoverkommelige vilkår.

I USA bliver computerspilafhængighed diskuteret som en mulig ny diagnose. I Kina kalder de computerspilafhængighed det 21. århundredes største epidemi. I Danmark begynder

fagprofessionelle at anerkende, at "et problematisk forhold til computerspil" eksisterer.

En undersøgelse blandt norske børn og unge viser, at mellem fire og fem procent lider af computerspilafhængighed. I USA viser tallet, at det gælder for knap ti procent. I Danmark har man ikke undersøgt omfanget af computerspilafhængige, men fra mine kliniske erfaringer formoder jeg, at tallene fra særligt Norge også er repræsentativ for den danske ungdom.

Flere og flere forældre og fagprofessionelle er i konflikt med børn og unge, fordi de oplever, at de spiller for meget. Jeg hører om, hvordan forældre føler, at de ikke kan komme i kontakt med deres barn. I desperation og magtesløshed slukker de for internetforbindelsen, mens deres barn er midt i et spil, eller skælder ud for at spille for meget.

Det unge menneske bliver straffet for at have spillevaner, som ikke er hensigtsmæssige, og reaktionen er ofte en ung, der i fuldstændig afmagt reagerer med råben, skrigen og i nogle tilfælde med vold.

Problemet her er, at pårørendes og fagprofessionelles velmenende interventioner fokuserer på spillevanerne. Man kan med fordel grave et spædestik dybere og forstå adfærden som et udtryk for, hvordan den unge egentlig går og har det, og hvorvidt han eller hun trives, har et rigt socialt liv, har interesser eller oplever kærlighed i sin hverdag. Mennesker udtrykker deres følelses- og



tankeliv gennem deres adfærd, og det er derfor meningsløst at bruge tid og energi på, at regulere en given adfærd, hvis man som forældre, pårørende eller fagprofessionel ikke også er villig til at kigge på, hvad det er, det unge menneske udtrykker med sin adfærd.

En anden problematisk forståelse af computerspilafhængighed er, at de, der bliver afhængige, har en medfødt sårbarhed eller en særlig eskapistisk personlighed. Det er endnu et eksempel på en forståelse som placerer problemet i den unge. Det vil sige, at omgivelserne og samfundet går fri. Men med den forståelse mister man blikket for, hvad det er i det unge menneskes liv, som har ført til den situation, den unge står i nu. Eksempelvis opvækstvilkår, venskaber, fremtidsudsigter, hvorvidt han eller hun bliver mobbet, føler sig anerkendt eller får den opbakning, der er brug for.

Hvis man ikke undersøger disse forhold, risikerer man, at den unge oplever sig selv som et problem for samfundet og sine nære. Og det fører ofte til et negativt selvbillede og manglende tro på, at der er glæde at finde i det virkelige liv. De fortællinger, den unge får tilbudt om sig selv, bliver stærkt begrænsede til problemfortællinger og

skader i sidste ende den unges mulighed for at leve i trivsel og harmoni med sig selv og sine omgivelser. Det forstærker behovet for at flygte ind i det farverige og sofistikerede univers, computerspillet tilbyder.

Vi ser også i stigende grad, at unge bliver gjort ansvarlige for deres eget liv. De skal vælge den rigtige uddannelse, få gode karakterer, være populære og se ud på en bestemt måde. De er samtidig underlagt en konstant overvågning gennem de sociale medier, så der er ikke meget tid til ikke at være på toppen.

Samtidig har vi en voksenalder, der ligeledes har travlt med at følge med i hamsterhjulet. Mange forældre har svært ved at finde tid til oprigtig nærvær med deres barn. Jeg snakker ofte med forældre, der egentlig gerne ville give deres børn mere nærvær, men hver gang de fysisk er sammen med deres barn kører tankerne i ring med alt muligt andet end det, de laver med deres barn. Det være sig deadlines på arbejdet, en skræmt økonomi, huslige pligter eller noget helt fjerde. Set i det lys er det ikke svært at sætte sig ind i, at computerspiluniverset bliver et rigtig lækkert alternativ til det virkelige liv.



K

ort sagt bliver det virtuelle univers et skjulested, hvor man kan søge tilflugt, når den virkelige verdens høje pres bliver en uoverkommelig opgave, som man føler sig alene om at løse.

I computerspiluniverset opstår der venskaber og alliancer med andre spillere. Du bliver tilbudt en ny identitet, som er i konstant progression på vej til et bedre sted. Du finder glæde i at være sammen med andre om en fælles interesse. Der åbner sig et stort fællesskab, som man kan tilgå og forlade præcis, som man vil. Dette kan være særligt betryggende for folk, der mistrives, og oplever at have mistet kontrollen over livet. Desuden tilbyder computerspil et univers, hvor du oplever at være dygtig til det, du laver. Du kan få ubetinget anerkendelse og accept af dine holdkammerater. Den virtuelle identitet giver livet mening. Alt sammen uden at føle nederlag, svigt eller at opleve, at du ikke hører til eller er dygtig nok. Disse fristende og fastholdende elementer af computerspillenes verden står i skærende kontrast til mange unges virkelige liv, præget af forventningspres, konkurrence og manglende accept og forståelse fra nærmiljøet.

Computerspil bliver også mere og mere sofistikerede. Spilproducenterne og neuropsykologer har implementeret det, der kaldes "kroge" i spillet. Små, men virksomme spilelementer, som gør, at man har lyst til at fortsætte med at spille eller vende tilbage til spillet hurtigst muligt. Spildesignerne udvikler spillene sådan, at de aktiverer hjernens eget belønningssystem, som udløser dopamin. Det skaber glæde og en gennemgribende følelse af lykke. Hver handling, vi foretager os i spillet, er således udviklet med det ene formål at udløse dopamin. Når vi "leveler up" i computerspillet udskilles dopamin. Når vi hører lyden af guld, der rammer vores "inventory," udskilles dopamin. Når vi finder nye våben, udskilles dopamin. Når vi får anerkendelse fra vores holdkammerater udskilles dopamin.

Alt er nøje tilrettelagt med henblik på at give os et ordentligt kick af lykke og selvtillid.

Afhængighed kan antage mange former. Det giver mening, at vi i et højhastighedssamfund som vores, hvor der er et øget pres på unge, og de i en tidlig alder har haft et nøje tilrettelagt virtuelt univers tilgængeligt, vil opleve en stigning i unge mennesker, der forfalder til et liv foran skærmen.

Vi ser allerede tegn på, at der er opstået en kollektiv mistrivsel blandt de førnævnte fire til fem procent. For denne gruppe har computerspillene fået en altoverskyggende plads i deres liv. Computerspillene bliver meningsplatforme, hvor de kan søge hen, når livet føles meningsløst og urimeligt. Problemet bliver, at det ofte fører til rumination og depressive tanker. Skyld, skam og tristhed bliver følgesvende til computerspillet. Ufrivillig social isolation begynder at præge hverdagen. Hvis den unge før har haft kontakt til omverden i form af interesser, skole og fritidsarbejde, er det udskiftet med, hvad der kan føles som et ensomt liv foran computerskærmen med depressive tanker og angst som følgesvende. Gruppen spiller kompulsivt. Deres fantasi er begrænset til computerspillet, hvilket vil sige, at de abonnerer på andres fantasiverden og ikke deres egen. De fokuserer overdrevent på de resultater, de opnår i den virtuelle verden. De har tabt troen på, at de kan få en kæreste eller gennemføre en uddannelse. De udviser tydelige tegn på humørsvingninger, som ofte manifesterer sig i skænderier med forældre og andre pårørende. Computerspil rammer ikke kun den unge, men har konsekvenser for familier, venskaber, interesser og derfor også samfundet.

Derfor: Før vi begynder at adfærdsregulere og straffe den unge for dårlig opførsel, bør vi spørge sig selv om følgende: Hvorfor er livet så svært for den unge, at han eller hun har behov for at flygte ind i en anden bevidsthed i et andet univers med en anden identitet? ●