

**MEDIERÅDET
FOR BØRN & UNGE**



BØRN GAMER!

— en guide til forældre



HVORFOR SPILLER MIT BARN?

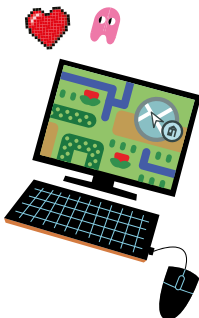
Børn spiller først og fremmest, fordi det er underholdende. De spiller også for at blive bedre eller lære noget nyt, for at mødes med venner, for at konkurrere og for at være en del af et gamer-fællesskab.

Solospil bruges primært til underholdning. De spilles oftest på mobiltelefonen, når man har brug for en pause, eller som adspørgelse, når man sidder i bussen. Holdspil er typisk længerevarende og spilles hjemme på computeren eller konsollen.

Tal med dit barn om

- Hvilke spil barnet spiller. Vis oprigtig interesse, og tag dig tid til at sætte dig ind i dit barns spil.
- Hvorfor barnet gamer – hvad er det sjove ved det, og hvad får dit barn ud af det?

Betegnelsen "gaming" anvendes ved brug af alle former for digitale spil og kan være online og offline. Gaming kan både foregå på konsol og computer og være små app-baserede spil på tablet eller mobiltelefon.



TONEN I SPIL

Det er ikke ualmindeligt, at man møder et groft sprog i spillkultur. Der kan opstå en hård tone eller decideret mobning i gaming-fællesskaber blandt folk, man kender fra fx skolen eller fritidstilbud. Men børn og unge kan også møde det i onlinespil, hvor de interagerer med folk, de ikke kender. Det kan være meget voldsomt at opleve, og det er aldrig i orden at diskriminere fx på baggrund af køn, seksualitet, etnicitet, tro og handicap.

Spil, hvor man spiller sammen, er ofte domineret af drenge. I disse spil oplever piger somme tider, at de ikke er velkomne eller bliver talt grimt til på grund af deres køn. Det kan betyde, at piger fravælger visse typer af spil, eller at de føler sig nødsaget til at bruge et anonymt og kønsneutralt brugernavn.

Tal med dit barn om

- At sproget kan være grovere online, end når man står ansigt til ansigt.
- At det ikke er acceptabelt at drille eller udelukke andre. Heller ikke på baggrund af deres køn, seksualitet, etnicitet, tro eller handicap.
- At barnet kan komme til dig eller en anden voksen, hvis det føler, at tonen bliver for hård.



Du kan begrænse, hvem der kan kontakte dit barn, i indstillingerne i de fleste spil og på eksterne fx Discord. Det kan du gøre, hvis du ikke ønsker, at dit barn modtager og sender beskeder eller taler over voice-chat med nogen, som de ikke kender fra den fysiske verden.

SPILLETID OG SUNDHED

Gaming kan være en tidskrævende hobby ligesom mange andre hobbyer. Det er legitimt at gå op i dit barns tidsforbrug. Det er dog også vigtigt at huske, at det kan være socialt at spille og en måde at "ses" med vennerne på. Hverken trivsel eller mistrivsel kan måles i skærmtid. Husk, at du som forælder er den, der kender dit barn bedst. Hvis du er bekymret for dit barns trivsel, bør du handle på det. Du kan fx søge rådgivning i skolen, i klubben eller sparre med andre forældre.

Computerspil handler nogle gange om at blive bedre eller at vinde over modstanderne, og andre gange om at opleve nye verdener og universer. Mange spil er designet til at underholde, udfordre og belønne spillerne i takt med fremskridt og sejre.



- De typer af spil, man spiller alene, betegnes som 'solospil' og er ofte mindre tidskrævende end holdspil. Ved holdspil spiller man med andre. Det gælder både, når man spiller alene mod andre, og når man er en del af et hold og konkurrerer mod et andet hold.
- Piger spiller oftere alene, mens drenge primært spiller sammen med andre. Det kan medvirke til, at drenge ofte bruger mere tid end piger på at spille computerspil.



Overvejelser om spilletid

- Sørg for at skabe balance imellem dit barns digitale liv, det sociale liv, motion, kost og søvn. Vis forståelse for dit barns interesse for gaming.
- Anerkend, at det kan være sjovt, selvom du måske ikke helt forstår det.
- Lav aftaler om, hvornår der skal slukkes for spillet.
- Spørg ind til det spil, dit barn spiller, så du får en forståelse for spillet.
- Det er en god idé, at der lukkes ned for spil i god tid inden sengetid.
- Del råd og erfaringer med forældre til de børn, dit barn gamer med.
- Lav aftaler sammen med dit barn og stil krav til, at de overholdes. Tag gerne udgangspunkt i spillet i stedet for minuttal. "Vi slukker, når kampen er slut" eller "Vi slukker ved næste save-point" fungerer ofte bedre end "Vi slukker om ti minutter".



Sundhedsstyrelsen har udgivet en række anbefalinger omkring skærmtid, hvor de fx anbefaler, at man bruger tid væk fra skærmen og er fysisk aktiv, eller at man skal lave aftaler om skærmb brug i familien. Det gælder også gaming.



GRATIS SPIL OG KØB I SPIL

Rigtig mange spil er gratis at downloade. Det betyder, at spilproducenterne tjener penge på andre måder, fx ved at vise reklamer i spillene eller ved at friste med køb af fx loot boxes, battle passes eller skins. Spilproducenterne kan også tjene penge på at indsamle data og dele det med andre tjenester.

Gratis spil kan også kræve, at man skal tilkøbe ekstra baner eller niveauer for at komme videre. I nogle spil anvender man virtuel valuta, som man kan købe for rigtige penge eller opnå, mens man spiller spillet. Det kan nogle gange være svært for et barn at skelne mellem værdien af rigtige og virtuelle penge.

Tal med dit barn om

- Hvilke spil, barnet downloader – om de er gratis eller koster penge, og om der er mulighed for tilkøb i spillet.
- Konsekvensen af at klikke på "tilbud" i spil, og at det kan koste rigtige penge.
- Et maksimumbeløb, dit barn må bruge på spil (eventuelt per uge eller måned).
- Hvor meget genstande er værd, fx et par vinger i Roblox.





- De fleste mobiler, tablets og online-butikker med spil kan indstilles til at fravælge nye køb og køb i spil eller kun at gøre køb mulige ved brug af en kode.
- Køb af spil og tilkøb i spil sker via det kreditkort, der er tilknyttet din konto i en online-butik, fx App Store. Hvis du deler koden til din konto, er det det samme som at dele koden til dit kreditkort.
- Efter man har købt et spil, kan der udkomme nyt indhold til spillet, som også kan koste penge. Dette kaldes ofte "downloadable content" (DLC).
- Godt indhold koster penge. Ofte får du et bedre og mere gennemskueligt produkt, hvis du betaler for spillet fra starten. Gratis spil benytter nogle gange u gennemskuelige forretningsmodeller, så spillene ofte ender med at blive dyrere, fordi man tilkøber ting i til spillet.



FASTHOLDELSE I SPIL

Nogle spil er designet til at være svære at slukke for: Du skal lige finde ét item mere, og du skal helst logge ind hver dag for at få den daglige bonus. Det kan derfor være svært at lukke spillet ned. Det kan give børn og unge ondt i maven, hvis de opdager, at de har glemt at logge ind i et spil for at få den daglige bonus. Digitale spil kan nemlig være designet til, at brugeren skal vende tilbage til eller blive i spillet i lang tid, og det kan være svært for børn at sætte grænser. Som forælder kan du hjælpe dit barn ved at sætte grænser, hvis du oplever, at de har svært ved at styre den tid, de bruger på spil.



Hvad skal du være opmærksom på?

- Nogle spil giver en daglig bonus, hvis du logger på hver dag.
- Nogle spil gør det sværere at hoppe ud af spillet mellem kampe og baner.
- Husk at man nogle gange spiller længere tid, end man havde tænkt sig, fordi det er sjovt eller underholdende.

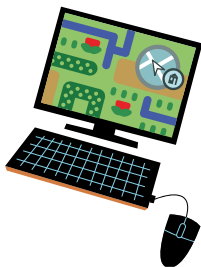


Tal med dit barn om

- Om barnet bruger længere tid på spillet, end det havde planlagt, og hvorfor.
- Om barnet nogensinde føler sig presset til at blive i et spil eller logge ind på særlige tidspunkter.



Nogle gratis spil tilbyder såkaldte "season passes" eller "battle passes", som oftest koster penge. Det kan være svært at vurdere, hvad man rent faktisk får for pengene, og et "season pass" eller "battle pass" kræver, at man er aktiv i spillet fx dagligt. Det betyder, at spilleren skal investere mere tid i spillet for at låse alt det indhold op, som de allerede har betalt for ved at købe et "season pass" eller "battle pass". Med andre ord betaler man for muligheden for at vinde noget i spillet.



TYPER AF SPIL OG DIGITALE ENHEDER

Spil kan købes gennem online-butikker, og de kan spilles på forskellige digitale enheder som mobil, tablet, computer og konsol.

Der findes et utal af genrer inden for spil. Du har måske hørt om MMOG, battle royal, sandbox eller FPS? Spørg dit barn, hvad det spiller, om det har en yndlingsgenre, og hvad der kendetegner genren.

Generelt laver de fleste børn også andre ting, når de spiller. Det kan være at se tv, streame videoer, lytte til musik eller være på sociale medier. Dette bliver mere og mere udbredt i takt med, at barnet bliver ældre.

GAMING-INFLUENCERE

For mange handler spil ikke udelukkende om at sidde og spille selv. En del børn kan lide at se andre spille deres yndlingsspil eller et helt nyt spil på forskellige streaming- og videotjenester. Det kan være underholdende, og man kan få tips og inspiration til selv at spille. Man kan se videoer eller livestreams på fx YouTube, Twitch eller Kick.

Hvis man følger en bestemt gaming-influencer, kan man også være en del af deres faste følgegruppe, som fx mødes og kommunikerer om fælles interesser via Reddit eller Discord.



Hvad skal du være opmærksom på?

- Gaming-influencere kan have sponseret indhold, og det kan være svært for børn at gennemskue, hvad der er reklame.
- Platforme som YouTube og Twitch giver mulighed for, at seere kan donere penge, fx gennem enkelt donationer og abonnementer. For nogen kan det føles som et pres til at bruge penge.
- Platforme som Twitch har en lang række elementer, som er fastholdende. Man optjener fx løbende point for at se livestreams, og pointene kan bruges til at udløse forskellige små belønninger.
- Hos nogen gaming-influencere kan man opleve en hård tone blandt brugere i en livechat eller en influencerens Discord-fællesskab.

FORÆLDREINDSTILLINGER

Konsoller, online-butikker og nogle spil kan have særlige forældreindstillinger. Som forælder kan du fx sætte rammer for dit barns muligheder i forhold til køb og brug af spil. Der er forskel på, hvilke indstillinger der er på de forskellige platforme, og hvor lette de er at anvende.

Tal med dit barn om

- Hvad forældreindstillinger er, og indstil dem i fællesskab. Så ved dit barn, hvornår og hvorfor der er begrænsede muligheder i forhold til nogle spil på konsoller og i online-butikker.

Typiske muligheder for forældreindstillinger

- Begræns muligheden for køb i og af spil.
- Sæt aldersgrænse på adgangen til spil.
- Begræns muligheden for kommunikation med andre.
- Sæt rammer for spilletid.



Forældreindstillinger til spil findes blandt andet på konsoller som Xbox, PlayStation og Nintendo Switch samt i online-butikker som Steam, Epic Store, Google Play og App Store. De findes desuden i enkelte spil, som fx Fortnite og Minecraft.

ALDER OG PEGI

På mange digitale spil finder du PEGI's vejledende aldersmærke – enten 3, 7, 12, 16 eller 18 år – og en række indholdsikoner, der markerer, om spillet indeholder fx vold, bandeord eller pengespil.

PEGI (Pan European Game Information) er en europæisk mærkningsordning skabt af spilbranchen. Mærkningen er først og fremmest vejledende om spillets indhold på billed- og lydside. Husk, at børn er forskellige og har forskellige grader af modenhed, og derfor skal PEGI ikke tolkes som et egentligt forbud mod, om bestemte spil må spilles af yngre børn. Samtidig kan det også være, at du som forælder vurderer, at dit barn skal være ældre, end aldersmærket angiver.

Tag dit barn med på råd, da det ofte er børnene, der har størst viden om spiltyper, indhold, og hvordan spillene spilles i forskellige sammenhænge. Se eventuelt gameplay-videoer på YouTube for at få en fornemmelse af indholdet.



ORDBOG



Battle pass

Et "battle pass" er et adgangskort i et spil, som giver spilleren adgang til nyt indhold. Det kan både fås gratis i spillet, opnås ved at spille et bestemt antal timer eller købes for rigtige penge.

Discord

Et chatprogram, hvor man kan tale og skrive med andre. Man kan også oprette private 'rum' på en server kun for inviterede. Mange kommunikerer på Discord, mens spillet er i gang, frem for i selve spillet.

Loot box

En virtuel 'lykkepose', der indeholder fx våben, færdigheder, kostumer eller skins. I nogle spil får man dem gratis, mens de i andre spil enten koster virtuel valuta eller rigtige penge.

Online-butikker

Man kan købe spil via forskellige onlinebutikker på mobilen, computeren eller konsollen. Det kan fx være Steam, Nintendo eShop eller App Store.

Skin

En udsmykning såsom en farve eller et mønster til et virtuelt våben, en beklædningsgenstand eller et udseende på en figur. Et skin kan have en økonomisk værdi.

Virtuel valuta

Den interne valuta i et computerspil. Nogle gange kan man vinde valuta ved at spille sig igennem et spil, og andre gange skal man betale rigtige penge for valutaen.

MERE INFORMATION

Medierådet for Børn og Unge medieraadet.dk

Center for Digital Pædagogik cfdp.dk & scammed.dk

Red Barnet redbarnet.dk/foraeldre

BESTIL PJECEN

medieraadsinfo@slks.dk

Udgiver Medierådet for Børn og Unge,
Center for Digital Pædagogik og Red Barnet
4. udgave, februar 2026 **Redaktør** Medierå-
det for Børn og Unge **Design** Silie Heeschen/
grafik og Jørgen Stamp/illustration



Medfinansieret af
Den Europæiske Union

Forfatteren har det fulde ansvar for denne publikation. Den Europæiske Union fralægger sig ethvert ansvar for brugen af oplysningerne i publikationen.

