



# Bacheloroppgave

VPL05 Vernepleie

**"Bruk av dataspill som lavterskel samtaletilbud for ungdommer som sliter med psykisk helse"**

**"Use of computergames as low-threshold conversation services for youth struggling with mental health issues"**

Eikrem May Kristin

Totalt antall sider inkludert forside: 36

Molde, 18. Mai 2022



## Obligatorisk egenerklæring/gruppeerklæring

Den enkelte student er selv ansvarlig for å sette seg inn i hva som er lovlige hjelpemidler, retningslinjer for bruk av disse og regler om kildebruk. Erklæringen skal bevisstgjøre studentene på deres ansvar og hvilke konsekvenser fusk kan medføre. Manglende erklæring fritar ikke studentene fra sitt ansvar.

Du/dere fyller ut erklæringen ved å klikke i ruten til høyre for den enkelte del 1-6:		
1.	Jeg/vi erklærer herved at min/vår besvarelse er mitt/vårt eget arbeid, og at jeg/vi ikke har brukt andre kilder eller har mottatt annen hjelp enn det som er nevnt i besvarelsen.	<input checked="" type="checkbox"/>
2.	Jeg/vi erklærer videre at denne besvarelsen: <ul style="list-style-type: none"><li>• ikke har vært brukt til annen eksamen ved annen avdeling/universitet/høgskole innenlands eller utenlands.</li><li>• ikke refererer til andres arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• ikke refererer til eget tidligere arbeid uten at det er oppgitt.</li><li>• har alle referansene oppgitt i litteraturlisten.</li><li>• ikke er en kopi, duplikat eller avskrift av andres arbeid eller besvarelse.</li></ul>	<input checked="" type="checkbox"/>
3.	Jeg/vi er kjent med at brudd på ovennevnte er å <u>betrakte som fusk</u> og kan medføre annullering av eksamen og utestengelse fra universiteter og høgskoler i Norge, jf. <a href="#">Universitets- og høgskoleloven</a> §§4-7 og 4-8 og <a href="#">Forskrift om eksamen</a> §§14 og 15.	<input checked="" type="checkbox"/>
4.	Jeg/vi er kjent med at alle innleverte oppgaver kan bli plagiatkontrollert i URKUND, se <a href="#">Retningslinjer for elektronisk innlevering og publisering av studiepoenggivende studentoppgaver</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
5.	Jeg/vi er kjent med at høgskolen vil behandle alle saker hvor det forligger mistanke om fusk etter høgskolens <a href="#">retningslinjer for behandling av saker om fusk</a>	<input checked="" type="checkbox"/>
6.	Jeg/vi har satt oss inn i regler og retningslinjer i bruk av <a href="#">kilder og referanser på biblioteket sine nettsider</a>	<input checked="" type="checkbox"/>

# Personvern

## Personopplysningsloven

Forskningsprosjekt som innebærer behandling av personopplysninger iht.

Personopplysningsloven skal meldes til Norsk senter for forskningsdata, NSD, for vurdering.

Har oppgaven vært vurdert av NSD?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

- Hvis nei:

Jeg/vi erklærer at oppgaven ikke omfattes av Personopplysningsloven:

## Helseforskningsloven

Dersom prosjektet faller inn under Helseforskningsloven, skal det også søkes om forhåndsgodkjenning fra Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk, REK, i din region.

Har oppgaven vært til behandling hos REK?

ja  nei

- Hvis ja:

Referansenummer:

# Publiseringsavtale

Studiepoeng: 15 stp.

Veileder: Hege Bakken

## Fullmakt til elektronisk publisering av oppgaven

Forfatter(ne) har opphavsrett til oppgaven. Det betyr blant annet enerett til å gjøre verket tilgjengelig for allmennheten (Åndsverkloven. §2).

Alle oppgaver som fyller kriteriene vil bli registrert og publisert i Brage HiM med forfatter(ne)s godkjenning.

Oppgaver som er unntatt offentlighet eller båndlagt vil ikke bli publisert.

**Jeg/vi gir herved Høgskolen i Molde en vederlagsfri rett til å gjøre oppgaven tilgjengelig for elektronisk publisering:**

ja     nei

**Er oppgaven båndlagt (konfidensiell)?**

ja     nei

(Båndleggingsavtale må fylles ut)

- Hvis ja:

**Kan oppgaven publiseres når båndleggingsperioden er over?**

ja     nei

Dato: 17.05.22

**Antall ord: 9702**

## **Sammendrag**

Psykiske vansker er en kjent utfordring for de fleste mennesker og noe som har vært en del av oss i lang tid. Gjennom samfunnsutvikling har teknologi, kunnskap, sosiale normer og læring endret seg drastisk. Det er fortsatt utbredt med psykiske vansker, men det forskes stadig på nye behandlingsmetoder. For ungdommen sin del, kan det være mangler av viktig kunnskap og metoder. Dagens ungdom befinner seg stadig mer inne på soverommet eller i en skjerm. Internett er en stor del av deres hverdag, og kan påvirke den både positivt og negativt. Teksten vil derfor ha fokus på å møte ungdom hvor de er, nemlig på nett.

Drøftingsdelen vil inneholde flere momenter rundt et lavterskeltilbud over nett blant annet; hvordan dette tilbudet kan hjelpe ungdommene på en annen måte og hvilken læring ungdommene kan oppleve av tilbudet.

# Innhold

<b>1.0</b>	<b>Innledning .....</b>	<b>1</b>
1.1	Presentasjon av tema og bakgrunn for valg av tema .....	1
1.2	Vernepleiefaglig relevans .....	1
1.3	Oppgavens disposisjon .....	2
<b>2.0</b>	<b>Problemstilling .....</b>	<b>3</b>
<b>3.0</b>	<b>Begrepsavklaring .....</b>	<b>4</b>
3.1	Internett .....	4
3.2	Discord .....	4
3.3	Dataspill.....	4
3.4	Psykisk helse .....	4
<b>4.0</b>	<b>Metode.....</b>	<b>5</b>
4.1	Litteraturstudie .....	5
4.2	Litteratursøk .....	5
4.3	Egen forforståelse.....	6
<b>5.0</b>	<b>Teori .....</b>	<b>7</b>
5.1	Goffman.....	7
5.2	Hatefulle ytringer .....	9
5.3	Kjønnforskjeller .....	10
5.4	Psykisk helse .....	11
5.5	Gaming .....	11
5.6	Undervisning .....	12
5.7	Metoder .....	14
5.8	Onlineterapi .....	15
<b>6.0</b>	<b>Drøfting .....</b>	<b>16</b>
6.1	Hvorfor gaming i terapitilbudet?.....	16
6.2	Bruk av undervisningsmateriale i onlineterapi.....	18
6.3	Hvordan hjelpe på en måte tradisjonelle tilbud ikke kan .....	20
6.4	Metoder .....	22
6.5	Bruk av dataspill i online samtaletilbud i Goffmans dramaturgiske perspektiv ..	24
<b>7.0</b>	<b>Oppsummering.....</b>	<b>25</b>
<b>8.0</b>	<b>Referanseliste.....</b>	<b>27</b>

## **1.0 Innledning**

### **1.1 Presentasjon av tema og bakgrunn for valg av tema**

Spillteknologi har åpnet for mange muligheter som metode og verktøy i både helsesektoren og i undervisning på skolen (Kulturdepartementet 2019). Jensen (2014) poengterer at terapi og rådgivning online også kan vise seg å være en stor mulighet vi trenger å ta fatt i. Det vi trenger er økt kompetanse og kunnskap om hvordan man kan bruke nettet, til å oppnå og opprettholde kontakt med mennesker som har behov for psykisk helsehjelp. Internett er blitt en naturlig del av dagliglivet vårt, og det er der vi finner flesteparten av dagens ungdom. Et online tilbud som består av rådgivning og terapi vil utgjøre stor forskjell for ungdommer som ikke ønsker å oppsøke tradisjonell hjelp ansikt til ansikt (Jensen 2014). Det kan være ulike årsaker til at ungdom ikke ønsker å oppsøke hjelpen på tradisjonelt vis, som for eksempel sosial angst som hindrer dem fra å sitte på et venterom sammen med andre folk. Det kan være vanskelig å la andre vite at man har psykiske problemer i den grad at man har behov for profesjonell hjelp. Jensen (2014) fremhever at mennesker kan være skeptiske til å oppsøke hjelp fordi de opplever skam overfor sin egen situasjon. Boyd (2007) påpeker enigheten rundt et manglende tilbud til unge som har utfordringer, og det vil være avgjørende at helsepersonell øker tilbudet og tilpasser seg, slik at man møter ungdommen der hen er (Boyd (2007) referert i Jensen 2014).

Det som jeg kunne drøftet ytterligere er hvordan ungdommenes tilhørighet i et onlinemiljø kan påvirke deres psykiske helse og deltakelse i negative miljøer som ytterligere påvirker deres psykiske helse. Påfølgende ville det være relevant å se på aksepten og anerkjennelsen ungdommene får av å delta i slike miljø, men det er noe jeg har valgt å gå bort fra da det kunne påvirke fokuset for oppgaven.

### **1.2 Vernepleiefaglig relevans**

Vernepleiere kan jobbe på mange ulike arbeidsplasser, og har kompetanse på å hjelpe ungdom som sliter med psykisk helse. Gjennom miljøarbeid kan vernepleieren jobbe målrettet, ta i bruk ulike perspektiver og modeller som kan hjelpe ungdom.



Fellesorganisasjonen (2018), heretter FO, mener at vernepleiere egner seg innen psykisk helse da profesjonsutøverne er opptrent i sin terapeutiske praksis til å finne gode faglig og forsvarlige løsninger gjennom samarbeid med bruker, hvor god kunnskap om selvbestemmelse kommer godt med. Det er mulighet for å gi gode tjenestetilbud da vernepleiere har kompetanse på miljøarbeid, etikk og relasjonskunnskap, sammen med den medisinskfaglige kompetansen. Under et tema som oppgaven er bygd opp på, vil fokus på fremgang og mestring være avgjørende for at det ikke skal bidra til frustrasjon eller opplevelse av nederlag. Vernepleiefaglig arbeid kan beskrives som dynamisk og vil veksle mellom kontekstavhengig arbeid (relasjonelt arbeid) og systematisk tiltaksarbeid. Faglig kunnskap og evne til inntoning vil gi muligheter for at personen føler seg anerkjent og sett, noe som kan være avgjørende i arbeid med ungdoms psykiske helse (FO 2018).

Medietilsynet (2022) rapporterer at bruk av digitale medier og spill har økt de senere årene, noe som tiltrekker seg ungdommer. Det kan tenkes at det vil være viktig i situasjoner hvor ungdommer opplever netthets, mobbing og utestenging at de har noen å snakke med, og som kan hjelpe de i vanskelige situasjoner som oppstår. Forskning viser at en stor andel melder ikke fra om mobbing, netthets og utestenging på nett til noen, og sitter med disse problemene alene (Medietilsynet 2022). Det vil være individuelt hvordan en ungdom takler negative opplevelser på nett, og det kan være en fin mulighet for vernepleieren å henge seg på for å bidra til å ivareta ungdom som sliter.

### **1.3 Oppgavens disposisjon**

I oppgavens bakgrunnsdel vil jeg gjøre rede for mine tanker rundt det valgte temaet, og hvorfor det har relevans for vernepleierens yrke. Jeg vil deretter presentere oppgavens problemstilling, samt en rekke begrepsavklaringer som vil være nødvendig for å forstå hva som trekkes frem gjennom oppgaven.

Oppgavens metodedel viser til arbeidet som er gjort rundt undersøkelse av fagartikler, tidsskriv og lignende som vil være relevant for å se på ulike perspektiver rundt gaming, psykisk helse og onlineterapi. Jeg vil deretter utdype min egen forforståelse rundt temaet og forklare rundt min egen kjennskap og erfaringer som inspirerte meg for å undersøke problemstillingen nærmere.

Oppgavens teoridel tar for seg oppgavens perspektiv og de relevante teoriene som er nødvendige for oppgavens drøftingsdel. Det overordnede perspektivet for oppgaven er Goffmans interaksjonistiske modell, og påfølgende teorier er sentrale for videre forståelse og argumentasjon i oppgaven.

Drøftingen er delt opp i fem deler, hvorav den første delen vil ta for seg hvorfor det kan være viktig og riktig å ta i bruk gaming i det terapeutiske tilbudet. Videre vil drøftingens andre del ta sikte på hvordan onlineterapi kan bidra til å øke ungdommenes læring og refleksjon gjennom bruk av dataspill og terapi. Tredje drøftingsdel tar for seg hvordan et slikt tilbud kan hjelpe ungdommene på en annen måte enn det tradisjonelle terapitilbudet kan gjøre. Neste drøftingsdel tar for seg hvordan metodene kan fungere i samspill med dataspill, og hvilke metoder som kan være alternative metoder i onlineterapi. Oppgavens siste drøftingsdel vil omhandle Goffmans dramaturgiske perspektiv i onlineterapi.

Oppgaven vil avslutte med en oppsummering som binder opp drøftingsdelene og fremhever sentrale punkt gjennom drøftingen.

## 2.0 Problemstilling

Gaming er en arena som kan brukes til sosiale sammenhenger. I sosiale sammenhenger forekommer det ungdommer som sliter sosialt, både av psykisk helse og diagnoser generelt. Kan vernepleiere bidra til å hjelpe de som sliter, gjennom å møte de på de ulike gamingarenaene? Problemstillingen jeg har valgt er:

*“Bruk av dataspill som lavterskel samtaletilbud for ungdommer som sliter med psykisk helse”*

Å møte ungdom der de er kan være sentralt i hjelpen de mottar, og dermed gi et unikt tilbud. Psykisk helse er blitt mindre tabubelagt de siste årene, og noe som har fått et stort fokus i hverdagen og på fagfeltet. Det vil være et stort og viktig tema å ha kunnskap om, uavhengig av hvor en jobber.

## **3.0 Begrepsavklaring**

### **3.1 Internett**

Internett er et hverdagslig teknologisk fenomen som fleste bruker daglig. Det er vanskelig å definere entydig, og det er mangel på kilder som forklarer godt nok hva det faktisk er.

Internett er et verktøy en kan bruke for eksempelvis å samhandle med andre gjennom en datamaskin eller telefon som er koblet opp til et internasjonalt nettverk. I denne oppgaven vil jeg bruke internett i retningen hvor ungdom befinner seg. De to påfølgende begrepsavklaringene vil utdype ytterligere to områder som finnes på internett.

### **3.2 Discord**

En del dataspill har innebygde kommunikasjonstjenester som chat. Men det finnes også egne chattetjenester utenom spillet som kan brukes parallelt med spillene. Dette kan blant annet være Discord hvor en kan chatte, snakke og dele skjerm med mer. Her kan det ofte kommuniseres mer enn hva folk utenom tror, da det foregår mye sosial interaksjon mellom mennesker både i og utenom spillet (Bergsjø, Malmedal og Windvik 2018).

### **3.3 Dataspill**

Salen og Zimmerman (2003) beskriver dataspill som et system hvor spillerne deltar i en kunstig konflikt som er definert av regler, som gir målbare resultater. Dette gjelder mange spill, men ikke alle. Skaug m. fl. (2020) skriver at spill har ofte utforskning, simulering eller oppdragsløsning som viktige målsetninger, men det trenger ikke nødvendigvis å være konflikt til stedet. Dersom det oppfattes, føles, selges eller innehar egenskapene til et dataspill vil det kunne kalles et dataspill. Spillere vil få mulighet til interaktivitet, innlevelse, historiefortelling og handlefrihet, og som skiller seg ut fra andre medier og kulturuttrykk da samspeillet mellom dem ikke finnes andre plasser.

### **3.4 Psykisk helse**

Nes og Aas (2011) refererer til WHO (1948) som beskriver psykisk helse som en tilstand hvor individet kan realisere mulighetene sin, håndtere normale stress-situasjoner, og ellers

arbeide på en produktiv og fruktbar måte og være i stand til å bidra i samfunnet og overfor andre (Nes og Aas 2011). Helsenorge (2022) skriver at psykisk helse omhandler hvordan du har det med deg selv, hvordan du møter andre i hverdagen, samt egne tanker og følelser. Det er et overordnet begrep som dekker alt fra livskvalitet, god psykisk helse og psykiske plager eller lidelser. Karlsson og Bengt (2013) forklarer at det vil være ulike fenomener som spiller inn på vår psykiske helse, de kan være knyttet til om vi har god økonomi, bosted, familie og venner og fritidsaktiviteter. Arbeid med psykisk helse kan være mangefasettert hvor man må ta hensyn til mennesker i ulike livsfaser, i ulike kulturer og under forskjellige livsbetingelser. Ved tilfeller ved psykisk uhelse vil man være avhengig av hjelp fra helse- og velferdstjenester, samt familie og venner.

## **4.0 Metode**

Dalland (2020) forklarer metode som å følge en viss vei mot et mål. Forskeren skal redegjøre for valgene som blir tatt underveis, og beskrive denne veien. Det skal beskrives hvilken fremgangsmåte som er brukt ved innsamlingen av data.

### **4.1 Litteraturstudie**

I denne oppgaven har jeg brukt litteraturstudie som metode. Restriksjoner fra skolen tilsier at studentene ikke har mulighet til å gjøre egne undersøkelser eller forskning, da man allerede skal bruke eksisterende kunnskap.

### **4.2 Litteratursøk**

Litteratursøkene for denne oppgaven startet som ustrukturerte da jeg ikke var helt sikker på hva jeg var på leting etter. Etter en god del lesing og vurdering kom jeg frem til en problemstilling, som gjorde det lettere å søke etter mer konkrete tema. Jeg har brukt søkemotoren Oria som høgskolen anbefalte, samt Google Scholar. Ved å bruke disse søkemotorene har jeg fått flere gode treff, og ofte relevante og oppdaterte fagartikler. Oria gir mulighet til å avgrense noe mer enn Google Scholar, og Google Scholar gir derfor en bredere treffliste. I tillegg har jeg både lånt og kjøpt bøker som har vært relevante til oppgaven.

Jeg startet med å søke på “gaming” og “dataspill” kombinert med “psykisk helse”, “sosial angst” og “ungdom”. Dette var nøkkelordene til det jeg ville bacheloroppgaven skulle omhandle. Ved å opprette en tabell i et eget dokument for litteratursøk, fikk jeg god oversikt over hvilke kombinasjoner jeg har forsøkt å søke på og hvilke som ga flest treff. Samtidig lagret jeg dokumenter som kunne vise seg å være spesielt relevante. På denne måten slapp jeg å gjenta søk flere ganger.

### **4.3 Egen forforståelse**

Dalland (2020) skriver at en fordom er en dom vi har på forhånd, en mening vi har om et fenomen før vi undersøker det. Til tross for hvor hardt vi prøver å møte et fenomen forutsetningsløst, er det ikke til å unngå at vi allerede har tanker om det. Det kan være lett å la seg påvirke av egen forforståelse, og derfor veldig viktig å finne noe som avkrefter våre forhåndsforklaringer for å motvirke effekten av dette. Ved å avklare hvilke tanker vi har om fenomenet vil det være lettere å søke etter data som kan avkrefte dem (Dalland 2020).

En god del snakker ut om problemene sine på discord, hvor tilbakemeldingen kan være varierende da det er mennesker uten kompetanse som snakker ut fra egne erfaringer og tanker. Jeg tenker at dersom man ikke snakker med personer med faglig tyngde vil problemet forbli uløst, eller føre til større frustrasjon. Utfallet kunne blitt noe helt annet. Ikke så ulikt med arbeidet med forebygging, kunne nok utfallet blitt noe annet dersom profesjonelle med rett kompetanse er til stede for å støtte personer med psykiske problemer. Mennesker med psykiske plager kan være flinke til å skjule det, og trenger ikke være noe nødvendigvis andre tar hensyn til i samtale med personen. Det kan tenkes at det vil føre til at problemet forverrer seg, da man ikke har noen å snakke med.

På fritiden sitter jeg en del på PC og spiller med venner. Vi kommuniserer hele tiden på discord, selv om vi spiller sammen eller ikke. Samtalen går like lett som om vi har vært i samme rom. Dette skaper gode relasjoner for de som er innom discordkanalen iløpet av dagen. Samtaleemnene kan variere mellom hverdagslige ting, politiske diskusjoner eller tyngre tema som psykisk helse. Jeg har flere ganger vært i samtaler på discord hvor mennesker snakker om rusproblemer, selvmordstanker og andre alvorlige tema. Likevel

føler jeg at min kompetanse ikke strekker til i disse samtalene, og anbefaler derfor at de tar videre kontakt med profesjonelle for å få reell og langvarig hjelp. Dette er kanskje et råd som ikke blir fulgt opp, og personen det gjelder sliter videre med det alene.

I denne oppgaven vil jeg unngå å dra inn for mye av egne erfaringer i drøftingsdelen slik at min egen forforståelse ikke påvirker oppgaven. Har jeg skulle avgrenset oppgaven ytterligere ville jeg valgt sosial angst eller mennesker med selvmordstanker istedenfor psykisk helse generelt. Dette er fordi det er aktuelle tema innenfor min egen vennekrets, men det kan også bli for nære tema. Jeg har valgt psykisk helse generelt da det kan innebære mange ulike problemer og diagnoser, og siden dette skal være et lavterskeltilbud vil ungdommer med mer komplekse problemer bli henvist til profesjonelle med mer faglig tyngde.

## **5.0 Teori**

I denne oppgaven skal jeg bruke Goffmans interaksjonistiske teori for å belyse bruk av onlineterapi hos ungdommer.

### **5.1 Goffman**

Repstad (2014) refererer til Goffman (1959) som tar rollebegrepet tilbake hvor det kom fra, nemlig teateret. Goffman (1959) forklarer at roller i den goffmanske verden er relasjonelle fenomen. Roller skal spilles ut mot andre (Goffman (1959) referert i Solheim og Øvrelid (2001)). Goffman (1959) beskriver at folk presenterer seg for andre gjennom forvaltning og formidling av inntrykket de ønsker å gjøre (Goffman (1959) referert i Repstad (2014)). Hem (2009) skriver at til hver rolle knytter det seg spesifikke forventninger fra de som spiller rollen, og forventningene kan grupperes i mer allmenne normer. Rollemodellen vektlegger hvordan samfunnet former rollen gjennom normer. I det moderne samfunn ser vi at roller ofte har ferdige manuskripter. Goffman (1959) påpeker at det gjelder ikke bare å lese fra manuskriptet, men man må også spille rollen. Dersom en skal forstå hvordan dagliglivet former må en forstå hvilke roller som spilles ut og hvordan aktørene som spiller rollen velger å spille dem (Goffman (1959) referert i Hem (2009)).

Goffman (1959) er interessert i hvordan vi presenterer oss eller utagerer, som kan beskrives som dramatisering. Dramatiseringen er ritualisert og tilpasset konkrete situasjoner. Det ligger føringer i situasjonen på hva vi ikke kan og kan gjøre. Samhandlingssituasjoner er konvensjonelle ritualer hvor det er gjensidige krav til høflig atferd. Goffman tolker samhandlingstematikken innenfor rammene av teateret, hvor det fremstår som et allmenngyldig bilde på en sosial orden eller et sosialt system (Goffman (1959) referert i Solheim og Øvrelid 2001)).

Solheim og Øvrelid (2001) påpeker at i de goffmanske samhandlingssituasjonene finner man kulisser, manerer og personlig fasade som viktige ingredienser. Det er kulissene som fungerer som den fysiske innretningen i situasjonen. Det som klassifiseres som personlig fasade er det som klistrer seg til oss som personer, som ansikt, kropp, språkbruk og kjønn. Settet av ritualiserte former for fremtoning en bruker i samtalen kan være gestikulering, tonefall, manerer og kroppsspråk. I en samhandlingssituasjon må disse tre komponentene sees i sammenheng, og stø opp under inntrykket en ønsker å formidle. Goffman (1959) forklarer at i den goffmanske interaksjonismen er det sentralt at en ønsker å kontrollere inntrykkene man gir. Det finnes ting man ønsker å vise frem for enkelte, og ting man ikke ønsker å vise frem. Til dels handler det om kalkulererte og bevisste aktører. Iallefall såpass kalkulerende og bevisste at de tenker over når de skal drive med idealisering og når de ikke skal det. Det er enkelte deler av atferden som er rollespill eller selvpresentasjon rettet mot publikum, mens visse deler av atferden er ikke det. På scenen utagerer vi rollene våre mot et publikum som kalles for frontstage. Frontstage er et fysisk og et symbolsk rom samtidig. De fysiske innretningene i rommet utgjør kulissene i samhandlingen (Goffman (1959) referert i Solheim og Øvrelid 2001)).

Goffman (1959) presiserer at vi ikke er utlevert til publikum til enhver tid. Det finnes settinger hvor en kan snakke om andre, banne og klø seg bak uten at det betyr noe. Dette kalles backstage, og fungerer som friområde hvor den innøvde dramaturgien ikke trengs. Her kan man øve seg på selvpresentasjonen eller rollen for seg selv. Det som skjer backstage er ikke ment for publikum, og hører med til lagets hemmeligheter. Laget menes her som mennesker man er trygg på og kan åpne seg til når man oppholder seg backstage (Goffman (1959) referert i Solheim og Øvrelid 2001)).

Solheim og Øvrelid (2001) skriver at kobling mellom samhandling på scene og virkelighet er gammel, og kan dras tilbake til det aristoteliske teatersynet. Der skulle scenen speile det vanskelige livet. Aristoteles brukte virkeligheten for å dramatisere på scenen, men for Goffman var det omvendt. Virkeligheten er dramaet og kan bli et spill. Man kan spørre hvordan det da går med virkeligheten? Virkeligheten blir skapt, og finnes ikke som en ren erfaring. Det er resultatet av interaksjon og fortolkning av symboler i interaksjonen, og virkeligheten er noe aktørene skaper selv. Avvik i den goffmanske interaksjonsteorien er tilfeller på en mislykket regi eller forelesning hvor rammene rundt relasjonen trekker i ulike retninger. Det kan være at fasaden, forelesningen eller manerer bryter med rollens forventninger (Solheim og Øvrelid 2001).

## 5.2 Hatefulle ytringer

Medietilsynet (2018) har gjort undersøkelser som viser at det er høye prosenter av barn og unge som spiller spill mellom 9-18 år. 63% av jentene oppgir at de spiller, mens 90% av guttene spiller. Store andeler oppga at de spilte Overwatch, Minecraft, FIFA, GTA og Call of Duty. Dette er kjente spill som kan kreve samspill med andre, som ikke nødvendigvis er noen de kjenner fra før. Jevnt over oppgir at foreldrene deres har kjennskap til aldersgrenser, innhold og navn på spillene de bruker. Fra 12-årsalderen øker andelen som sier foreldre ikke vet hva de spiller, eller at de spiller i det hele tatt. 28% av aldersgruppen i undersøkelsen har opplevd at de har blitt mobbet eller at noen har vært slemme med dem på internett, mobil eller spill. 8% av har vært utfor dette på månedlig eller ukentlig basis, mens 6% har opplevd og blitt truet på samme plattformer like hyppig (Medietilsynet 2018).

Medietilsynets (2022) undersøkelser viser at ni prosent får hatkommentarer gjennom kanaler som dataspill/gaming. En normal konsekvens av disse hatkommentarene er at mottakeren får dårlig selvtillit eller selvbilde. Dette gjelder en tredel av gruppen i alderen 16-20 år. Guttene i denne gruppen ser på seg selv som kompetente til å håndtere slike hatefulle ytringer, men enkelte har problemer med å finne seg til rette for stereotype kjønnsnormer hvor gutter ikke snakker ut om slike problemer og skal tåle mer. Jenter er flinkere på å støtte hverandre opp i kommentarfelt og lignende, men opplever at det enkleste vil være å ta seg en pause fra plattformen det gjelder. Skaug m. fl. (2020) skriver at gaming handler mye om handlefrihet som gir spilleren mestringsfølelse, velvære og



kontroll. Dette kan derfor virke positivt inn på ens psykiske helse og livskvalitet. Dersom gameren opplever flere sanksjoner, som kan være helt urelatert til spillet, enn hva det er verdt å spille spillet kan det føre til at gameren opphører spillingen da trivselen synker drastisk (Skaug m. fl. 2020).

Medietilsynet (2022) skriver at ungdommer har en varierende forståelse av begrepet hatefulle ytringer, og det viser seg at de knytter det til angrep på personer i kraft av deres gruppetilhørighet, samt eksempler hvor det i større grad er rettet mot personer som individer. Ungdommer bruker ofte det engelske begrepet “hate” i forhold til hatefulle ytringer, og det innebærer en bredere forståelse enn hva norsk lovgivning gjør. Det er blitt en sekkebetegnelse på rasistiske, homofobe eller kjønnsdiskriminerende kommentarer til kritikk av klær eller presentasjon i spill. Flere mente at hatytringer kan betegnes som at man har en vond intensjon og ytringene er ment for å såre (Medietilsynet 2022).

Medietilsynets (2022) ansvarsområde er å styrke befolkningens kritiske medieforståelse. Ved å gi folk større innsikt i samspill mellom medier og teknologi, og øke kompetansen folk trenger vil de kunne navigere seg mer trygt og aktivt i det komplekse medielandskapet. Rapporten fra Medietilsynet (2022) viser at det trengs mer kompetanse på ytringsansvar, og hvilke konsekvenser det gir. Kompetansen bør tilegnes tidligst mulig, da barn er tidlig ute med å bevege seg rundt på nettet (Medietilsynet 2022).

### **5.3 Kjønnforskjeller**

Gaming er en arena hvor forskning viser at kvinnelige spillere utsettes for hets, og møter andre reaksjoner og forventninger i spillet enn menn (Medietilsynet 2022; Kulturdepartementet 2019). I undersøkelser fra Medietilsynet (2022) kommer det frem at jenter blir utsatt for dobbelt så mye hets som gutter, men jenter viser seg flinkere til å støtte og forsvare hverandre. Jenter kan unngå bruk av voice-chat eller opprette en “gutteprofil” for å unngå hets i spillet. Guttene i undersøkelsen forteller at årsaken til mange av de stygge kommentarene ikke er seriøse, og det gjøres for å føle seg en del av majoriteten og få de andre spillerne til å le. Dette kan bidra til å øke selvtiliten til flere av spillerne, til tross for at det går utover trivselen til andre spillere (Medietilsynet 2022).

Medietilsynet (2022) viser til en studie fra NTNU som bekrefter at seksuelt trakasserende språkbruk er utbredt i spill, men at det er en uenighet om hvorvidt det er trakasserende eller alvorlig. Spillkulturen kan klassifiseres som en subkultur hvor begrep er kodet på en annen måte enn samfunnet ellers. Dersom man tar seg nær av begrep som homo eller hore er det et tegn på at man ikke har forstått kulturen. Studien viser at spesielt kvinner opplever seksuell trakassering som kan hindre dem i å koble av i spillet, og slappe av.

Konsekvensen er at kvinner slutter å spille på grunn av uønsket oppmerksomhet fra sine medspillere (Medietilsynet 2022).

## **5.4 Psykisk helse**

Jensen (2014) skriver at i 2012 var ventelisten for behandling i psykiatrien på 13000 norske pasienter. Det er tid for effektivisering og økonomisering innenfor helsesystemet da helseutgiftene eksploderer. Hjelpet behovet er enormt, og en effektivisering kan være hjelp via utbredelsen og anerkjennelsen gjennom terapi og rådgivning online. Slike tilbud kan nå frem til mange som ikke oppsøker hjelp gjennom det tradisjonelle behandlingsapparatet (Jensen 2014).

Ko m. fl (2005) og Lemmens (2009) viser til at i resultater fra studier fremkommer det at ungdom som lider av dataspillavhengighet har langt flere symptomer på depressivitet, lav selvfølelse og ensomhet enn andre. De fleste med dataspillavhengighet viser symptomer på svak mental helse (Ko m. fl. (2005) og Lemmens (2009) referert i Frøyland m. fl 2010)).

## **5.5 Gaming**

Skaug m. fl. (2020) skriver at i dataspill vil spilleren møte utfordringer og drive spillet fremover, gjennom avgjørelser i ulik grad og målrettet innsats. Det kan gi følelse av belønning og mestring gjennom å samle informasjon som brukes til å nå målet med spillet. I Stortingsmelding 22 (2006-2007) beskrives dataspill som et medium som har bidratt til å bli et sentralt kulturuttrykk gjennom kunstnerisk og teknologisk utvikling. Dataspill har blitt en viktig del av barn og unges kultur- og mediehverdag (St. meld. nr 22, 2006-2007).

Williamson og Facer (2004) beskriver dataspill eller gaming som en egen form for kulturell og sosial praksis, hvor kulturfeltet består av spillere, spillene og relasjonen mellom. Selv om de fleste forbinder dataspill med moro, fritid, konkurranse og lek er det en viktig del av identitetsdannelsen og sosialiseringen (Williamson og Facer (2004) referert i Skaug m. fl. (2020)). Videre skriver Skaug m. fl. (2020) at på samme måte som med andre fritidsaktiviteter eller hobbyer er det ikke aktiviteten i seg selv som er viktig, men også omkringliggende kulturelle og sosiale praksiser.

Skaug m. fl. (2020) beskriver at fortellinger kan gi oss en følelse av hvordan det er å være en annen person. Det kan bidra til å skape forståelse for andres levemåter, liv og valg. Slike fortellinger kan relateres til dataspill, uten direkte erfaring med dilemmaer og problemer man blir stilt ovenfor i dataspillet, settes man i situasjoner hvor man identifiserer seg med muligheter, hindringer og ulike karakterer man møter. Spilleren settes i sentrum av fortellingen og gjøres til en medskaper. Dataspill kan gi gode muligheter for å identifisere seg med andre mennesker og deres livsverden (Skaug m. fl. 2020).

## 5.6 Undervisning

Kulturdepartementet (2019) skriver at det er en økning i bruk av dataspill som verktøy i undervisning. Det forventes nye og innovative læremidler på markedet, som kommer til å bli tatt i bruk i årene fremover. Skoler som satser på spill tar i bruk egne spillpedagoger med kompetanse på spill, som mestrer å bruke spillene i en pedagogisk sammenheng. Ved å velge ut egnede spill og planlegge godt kan man presentere opplevelser og tematikk relevant for skolens læreplan, eller andre pedagogiske sammenhenger (Kulturdepartementet 2019). Skaug m. fl. (2020) presiserer at ekskursjoner og rollespill er metoder som lar elevene oppleve nærhet til situasjoner som ikke kan oppleves på klasserommet. Dette kan vise seg verdifullt i arbeid med emosjonell og sosial læring. Det kan derfor tenkes at mye av det pedagogiske arbeidet ved dataspill er overførbart i et terapeutisk tilbud online. Det kan vise seg at metoder, teknikker og verktøy brukt i dataspillundervisning kan være relevante og en god oppstart for et terapeutisk onlinetilbud. Å starte et terapeutisk forhold på en mer avslappende måte, hvor en bruker spillinteressen for ungdommen for å skape en god relasjon. Ifølge Huang og Alessi (1996) sine studier fant de ut at relasjon som blir knyttet via internett kan utvikle seg raskere og være mer

åpne, autentiske og intime enn relasjoner knyttet ansikt til ansikt (Huang og Alessi (1996) referert i Jensen (2014)).

Skaug m. fl. (2020) skriver at det er mulig for en lærer å bruke dataspill som et kulturuttrykk hvor elever gjenkjenner momenter fra dataspillet i uformelle situasjoner i virkeligheten. Læreren anerkjenner da spillets naturlige hjem i sin kulturelle praksis. Ved å la spillet være det spillskaperen tenkte det skulle være, i kombinasjon med et rammeverk og praksis som er gjenkjennbart for elevene. Samtidig gir det oss muligheten til å gjøre konsekvensløse erfaringer som skaper forståelse for andres tilværelse. og utvikling av empati. Koblingen mellom menneskelige relasjoner og dataspill er ikke nødvendigvis åpenbar, men det vil være mulig å sette seg inn i andres erfaringer, følelser og tanker gjennom spillet, dersom det blir tilrettelagt for det. Dersom man bruker bestemte spill på rett måte i undervisningen kan elever bli introdusert for etiske teorier, dydsetikk, pliktetikk, konsekvensetikk og nærhetsetikk. Da skal de resonnerer seg frem til ulike valg og løsninger med utgangspunkt i de ulike etikkene. Dersom løsningen ikke er så tydelig kan det bidra til flerstemmighet og ulike perspektiver som skaper grunnlaget for diskusjoner. Spill skaper ikke bare et emosjonelt engasjement, men kan være en ressurs for samtale og refleksjon (Skaug m. fl. 2020).

Skaug m. fl. (2020) skriver at man kan ta i bruk ulike verktøy når man tar i bruk dataspill i undervisningen, da dataspill har mulighet for å skape en type personlige opplevelser. For dataspill lar deg ikke bare oppleve verden gjennom en karakter, men også agere og vandre i andres sted, som kan føre til at man kan utvikle større toleranse og bidra til sosial og emosjonell læring. Depaoli, Atwell, Bridgeland og Shriver (2018) forklarer at sosial og emosjonell læring (SEL) består av fem kjernekompetanser. Disse kompetansene kan tilegne ungdommene sosiale ferdigheter og sosial kompetanse for livsmestring, og er overførbart i utdanning, arbeid og livet generelt. Kompetansene består av selvbevissthet, selvregulering, sosial bevissthet, relasjonskompetanse og ansvarlig beslutningstaking (Depaoli, Atwell, Bridgeland og Shriver (2018) referert i Skaug m. fl. 2020).

## 5.7 Metoder

Seligman og Csikszentmihalyi (2000) understreker at psykologi er mer enn studiet av patologi, skade og svakhet, men også styrker og dyder. Man skal ikke bare behandle det som er skadet, men også holde fokus på innsikt, kjærlighet, vekst og utdanning. Det vil være viktig at man fremmer hele spekteret av menneskelige opplevelser og erfaringer, og ikke bare negative sider ved livet (Seligman og Csikszentmihalyi (2000) referert i Grimsgaard (2009)).

Housgaard m. fl. (1998) forklarer at metoden kognitiv atferdsterapi ble utviklet i 1960 av Aaron Beck. Han var den første psykiateren som brøt den psykoanalytiske behandlingsmetoden og utviklet kognitiv atferdsterapi (Housgaard m. fl. (1998) referert i Jensen (2014)). Jensen (2014) utdyper metoden videre med at viktige kjennetegn er troen på tankens kraft, og å se potensiale for endring av uhensiktsmessig atferd og tankemønstre. Individet og terapeuten utforsker individets tanker, og hvilke tanker som er bestemmende for hva individet gjør eller ikke gjør i sin hverdag. Hovedtesen går ut på at menneskets feiltolkninger av ytre og indre stimuli kan føre til psykososial mistilpasning og utvikling av psykiske lidelser. Ved hjelp av KAT kan individet sammen med terapeut finne at det ikke er bevis på for individets antakelser, og oppfølging av ulike atferdseksperimenter. Metoden tar i bruk atferdsregistreringer og atferdseksperimenter i tillegg til samtaler (Jensen 2014).

Seligman (2004) får frem at positiv psykologi er en metode som ble grunnlagt av Martin Seligman. Etter å ha jobbet med depresjon i 30 år lurte han på hvorfor programmer og forskningsmidler ikke hadde løst gåten som omhandler depresjon. Til tross for tilsynelatende bedre og enklere liv, samt økt velstand ble flere og flere deprimerte. Seligman gjorde et søk i litteraturen om lykkeforskning for å finne ut hva den kunne fortelle om veien til det gode liv (Seligman (2004) referert i Jensen 2014)). Joseph og Linley (2006) og Andersen og Christensen (2012) som skriver at metoden integrerer personsentrert terapi, løsningsorientert terapi, styrkebasert terapi, kognitiv psykologi og mindfulness (Joseph og Linley (2006) og Andersen og Christensen (2012) referert i Jensen 2014).

Fenickel (2010) skriver at Acacia Parks mener at positiv psykoterapi kan vise seg å være ideelt for mennesker som ønsker helsehjelp, men som ikke ønsker behandling "face-to-face". Parks ser muligheten til å lære lykke, fremfor å avlære mild depresjon gjennom

tradisjonelle psykoterapier. Metoden bygger på fokus på at individ og aktivitet går sammen fremfor fokuset på forholdet mellom individ og terapeutisk metode (Fenickel (2010) referert i Jensen 2014)).

Grimsgaard (2009) skriver at noe av kritikken mot positiv psykologi har handlet om at fenomenene kan virke som luftige begreper som kan være vanskelig å konkretisere, teoretisere samt anvende i praksis og forskning. Seligman og Csikszentmihalyi (2000) ønsker å tydeliggjøre at metoden ikke baserer seg på overfladiske fenomener som ønsketenkning eller selvbedrag. Man skal anerkjenne smerter, ubehag og negative aspekter i livet, men man må også se det karakteristiske ved et fungerende menneske som klarer å tilpasse seg og bruke sine evner på en god måte (Seligman og Csikszentmihalyi (2000) referert i Grimsgaard 2009)).

Koss og Chang (1994) forklarer eklektisk terapi som bruk av ulike teknikker og tilnærminger i arbeid med komplekse psykologiske problemstillinger. I metoden kan man ta i bruk kjente teknikker fra psykoterapeutiske hovedtradisjoner som atferdsmodifiserende teknikker og løsningsorienterte metoder (Koss og Chang (1994) referert i Jensen 2014)).

## **5.8 Onlineterapi**

Internetts første offisielle hjelpeportal så dagens lys i 1986, og ble kalt for “Ask Uncle Ezra”. Steve Worona og Jerry Feist sto som utviklere, og tilbydde studenter ved Cornell University gratis psykologisk rådgivning (Jensen 2014). Antall hjelpeportaler på internett har økt siden den gang, og er blitt et tilbud for mennesker som ikke ønsker å oppsøke terapeut på kontoret. Glasheen og Campbell (2009) skriver at unge mennesker uttrykker seg friere når de ikke ser terapeutens bekymringsrynke, lener seg oppfordrende fremover eller signaliserer andre ting med kroppen. Ungdommen vil føle seg friere og mer trygg når terapeuten ikke gir subtile kroppssignaler. Flere opplever at det er lettere å dele ordene når de kan unngå terapeutens blick og ansikt. Tekstbasert kommunikasjon gjør at flere føler det er enklere å holde ut, og kommer seg forbi barrieren i forhold til å søke hjelp (Glasheen og Campell (2009) referert i Jensen 2014)). Boyd (2007) mener at ungdommer kan engste seg for hva andre vil tro om dem, og er redd for å bli mobbet. Usikkerhet rundt fortroligheten, samt skam og skyld kan være årsaken til at flere er skeptiske til å oppsøke

hjelp. En måte å tilpasse tilbud til ungdom på kan være å øke tilbud om hjelp og støtte på nett (Boyd (2007) referert i Jensen 2014)).

Jensen (2014) får frem at online terapi har vist gode resultater hos mennesker med depresjon. En studie av Dr. Gregory Simon bekrefter at terapi og rådgivning online kan vise seg å være like effektiv som møte mellom klient og psykolog ansikt til ansikt (Jensen 2014).

## **6.0 Drøfting**

### **6.1 Hvorfor gaming i terapitilbudet?**

Barne- og familiedepartementet (2021) skriver at dataspill kan ha en kulturell egenverdi som forteller historier, gir tilgang til nye perspektiver og kan brukes som skapende verktøy. Det er også mulighet for å skape grunnlag for refleksjon og dialog, samt gi muligheter for identifikasjon med andre mennesker og innlevelse. Ikke minst utvikler spilleren nye kunnskaper som tekniske ferdigheter, dømmekraft og digital kompetanse. Kulturdepartementet (2019) mener at dataspill i utgangspunktet er en inkluderende aktivitet, hvor alle har de samme forutsetninger og følger de samme reglene. Noen spill kan være inkluderende også for mennesker med funksjonsnedsettelse, for eksempel mulighet til å endre skjermkontraster til noen med synshemninger, eller at spillet forklares muntlig istedenfor skriftlig (eller begge). Det kan likevel være ekskluderende for mennesker med funksjonsnedsettelse, da noen spill stiller krav som krever en funksjonsfrisk spiller. For eksempel krever en playstationkontroll to hender og koordinert bruk av fingre for å bruke kontrollen, og da kan en person med motoriske utfordringer streve med å bruke en slik kontroll (Kulturdepartementet 2019). Siden gaming i utgangspunktet er en inkluderende aktivitet kan et onlineterapi tilbud passe for ganske mange som oppholder seg på denne arenaen. Spillet muligheter for refleksjon og dialog åpner opp for nye muligheter i en terapeutisk situasjon, hvor man tar med erfaringer og følelser inn i behandlingen.

Ko m. fl. (2005), Lemmens m. fl. (2009) og Matthews m. fl. (2009) viser til studier hvor det kommer frem at ungdom som bruker mye tid på gaming viser flere psykiske vansker

og dårligere selvfølelse enn annen ungdom. Det er imidlertid usikkert om depressive symptomer er en årsak til eller følge av mye spilling. Det som kan sies som sikkert fra studiene er at omfattende spilling er koblet til svak psykisk helse (Ko m. fl. (2005), Lemmens m. fl. (2009) og Matthews m. fl. (2009) referert i Frøyland m. fl. 2010). Det er usikkert om gaming fører til eller er en følge av depressive symptomer, men det er trolig en god del ungdommer som sliter med dårlig psykisk helse og symptomer på depresjon på nett. Brandtzæg og Stav (2004) skriver at bruk av internett kan være en erstatning eller tillegg for sosial støtte i det daglige. Det kan tenkes at med et tilbud om samtaler med terapeut kan ungdommer jobbe seg gjennom disse symptomene, og hos enkelte forebygge. Ved å bringe tilbudet til ungdommen, i stedet for å kreve at ungdommen kommer dit tilbudet er, kan det tenkes at flere benytter seg av det.

Landmark og Olkowska (2016) skriver at miljøet er det som er rundt oss, de psykologiske, fysiske og sosiale omgivelsene vi beveger oss og lever i. Miljøterapi er derfor det miljøet den unge lever i, og hvordan det kan tilrettelegges for utvikling og endring. Det er en mulighet for terapeut og ungdom å gjøre aktiviteter sammen, og jobbe med tilknytning, mestring, selvbilde og utfordringer uten at samtalen utgjør kjernevirksomheten i prosessen. Miljøterapi har blant annet oppmerksomheten rettet mot trening av ferdigheter og hvordan det kan overføres til livet (Landmark og Olkowska 2016). Gamingarenaen er et eget miljø, og det står ikke noe i veien for å kunne jobbe med miljøterapi også på nett. Den kan argumenteres for at det fysiske miljøet rundt oss blir noe annerledes enn når man møtes ansikt til ansikt, men det sosiale og psykologiske miljøet stiller like sterkt. Landmark og Olkowska (2016) skriver at den terapeutiske kjernen til miljøterapi bygger på systematiske, relasjonelle, strukturelle samt kunnskap om miljøfaktorer og tilrettelegging. Det er dette som skaper en helhetlig oppmerksomhet for behov og utfordringer hos ungdommen, og gir muligheter for at ungdommen selv kan bidra med sine syn og tanker på egne endringer og utviklinger. Det er det som gjør miljøterapi særegent ved å bruke det som skjer spontant i øyeblikket (Landmark og Olkowska 2016). Dersom man bruker spill som miljø kan man dra paralleller mellom personlig vekst og spillet, eksempelvis avgjørelser, gruppens behov og egne behov. Med hjelp fra terapeuten kan man reflektere over egne tanker og følelser gjennom spillet, og utvikle egen bevissthet og kompetanse på ferdigheter man får bruk for ellers i livet. Terapeuten kan kanskje oppnå en endring i ungdommens tankegang, som igjen kan føre til videre utvikling av ulike ferdigheter.



Larsen (2018) skriver at terapidelen omhandler utvikling og forandring. Læring gjennom terapi kan anses som et viktig aspekt, og vil drøftes videre.

## **6.2 Bruk av undervisningsmateriale i onlineterapi**

Kulturdepartementet (2019) skriver at dataspill viser store muligheter som læringsressurs i skole som kan bidra til kritisk refleksjon rundt konsekvenser av valg, bedre språkkunnskaper, utvikling av tekniske ferdigheter og forståelse, samt en dypere forståelse av fag. Skoler rundt om i Norge har nå ansatt egne spillpedagoger for å utvikle/bruke dataspill som et pedagogisk verktøy i undervisningen (Kulturdepartementet 2019). SEL kan bidra til trivsel og læring i skolen, og omhandler prosessen hvor man tilegner seg sosial kompetanse og ferdigheter (Skaug m. fl. 2020). Dette kan være viktige temaer i et onlineterapi tilbud for ungdommer, og for terapeuten å være bevisst over i et behandlingsopplegg. Kompetansene kan også testes og øves på i ulike spill, og kan vise seg som overførbare i det daglige liv. Ansvarlig beslutningstaking og relasjonskompetansen får ungdommen øve seg på allerede i møtet med terapeuten, ved å utvikle og vedlikeholde relasjonen, samt ta hensyn til sosiale normer og etiske standarder gjennom oppførsel og sosial samhandling. Det er også relevant i gamingverden hvor man kan etablere og vedlikeholde vennskap gjennom flerspiller spill, og følge de gjeldende normene i spillet og i vennekretsen online.

Skaug m. fl. (2020) skriver at ved selvbevissthet er man klar over hvordan egne følelser og tanker kan påvirke egne holdninger og handlinger. Ved selvregulering utøver man kontroll over følelser, tanker, impulser og handlinger, mens sosial bevissthet er evne til å innta ulike perspektiv og evne til å vise empati (Skaug m. fl. 2020). Disse kompetansene kan brukes i ulike spill, og kan være sentrale å kunne nå målet med spillet. Det kan være tilfeller hvor man må holde hodet kaldt og ta avgjørelser basert på hva som er best for gruppen man spiller med, eller om det fører til at man kommer nærmere målet. Dersom gruppen er uenig i avgjørelser som blir tatt kan det oppstå splittelse mellom gruppemedlemmene, da kan alle 5 kompetansene innen SEL vise seg å være viktige kompetanser å kunne. Slike erfaringer kan være relevante å ta med seg i terapien, hvor man kan snakke ut om opplevelsene og hvilke oppfatninger ungdommen fikk av sine medspillere.

Skaug m. fl. 2020 skriver at innen gaming kan man oppleve og styre verden fra ens annen perspektiv, da man styrer en karakter i spillet. Da kommer man også i kontakt med spillkarakterens følelsesregister som gjør det ulikt fra andre kulturuttrykk og medier. Isbister (2016) mener det finnes gode muligheter for å fremkalle følelser som ikke er så enkelt å realisere på andre steder. Mestring, stolthet og glede er noen følelser som kommer frem i gaming, men også skyld og skam som kan fremkalles på en annen måte, og med større effekt enn andre medier kan. Skaug m. fl. (2020) skriver om hvordan gaming kan brukes i undervisning, og det kan tenkes at teorien også kan brukes for å hjelpe psykisk helse. "Far transfer" handler om at noe man lærer i en kontekst er overførbart i andre kontekster, til tross for at de kan være helt forskjellige. På denne måten kan gameren anskaffe ferdigheter og kunnskaper som kan vise seg nyttig i andre sammenhenger som problemløsning, samarbeid og kritisk tenkning (Skaug m. fl. 2020). Med denne teorien kan man realisere muligheten for å kombinere onlineterapi og gaming, ved å ta i bruk egnede spill for å øve på spesifikke ferdigheter. Med hjelp fra terapeuten kan det skapes gode refleksjoner som er overførbart i dagliglivet.

Skaug m. fl. (2020) skriver at spillverdenen gjør det mulig for spilleren å få nærhet, innlevelse og opplevelser til ukjente situasjoner og ideer. Det fungerer som en trygg arena for å teste ut forskjellige utfall av en situasjon. I den virkelige verden har vi gjennom profesjonelle eller sosiale interaksjoner gjerne bare ett forsøk for å nå ønsket utfall, men gjennom spill kan man feile og prøve frem til man når målet. Utfallet er ikke gitt på forhånd, noe som gjør spill utmerket utgangspunkt for læring (Skaug m. fl. 2020). Eksempelvis finnes det flere spill hvor man må samarbeide med andre for å finne løsninger og kommer videre i spillet. Evnen til å oppdage problemer og finne mulige løsninger kan opparbeides, og kan være overførbart til det daglige. Ved å endre tankegang i spill viser man at det er også mulig i hverdagen. Se løsninger, ikke problemet som en barriere som er umulig å passere. Gjennom å trekke inn disse momentene i et tilbud som er tilpasset ungdom over nett, kan det bidra til å gi nye muligheter ungdommene ikke opplever i et tradisjonelt møte med en terapeut. Hvordan onlineterapi kan gi hjelp på en annen måte vil drøftes ytterligere videre.

### 6.3 Hvordan hjelpe på en måte tradisjonelle tilbud ikke kan

Jensen (2014) presiserer at internetbasert rådgivning og terapi vil være en utstrakt hånd til dem som ikke kan eller vil oppsøke tradisjonell terapi og rådgivning, ansikt til ansikt. Men det er viktig å være oppmerksom på begrensningene ved terapi og rådgivning via nettsamtaler. Azy Baraks (2008) metaanalyse som viste at onlineterapi kan gi god effekt, hvor tekstbasert terapi ble foretrukket fremfor video- og audiobasert terapi (Azy Baraks (2008) referert i Jensen 2014). Likevel trekker Jensen (2014) frem at nettbasert terapi og rådgivning kan ha sine kritikere som mener at det kan være vanskelig å etablere terapeutiske relasjoner med ungdommer man verken ser eller hører, dersom behandlingen er tekstbasert. Faktorer som ansiktsmimikk, intonasjon og kroppsspråk vil være skjult, noe kritikerne mener er avgjørende for effektiv behandling. Fenickel m. fl. (2008) mener derimot at ikke-verbale og visuelle holdepunkter ikke er nødvendige betingelser for effektiv helsehjelp (Fenickel m. fl. 2008 referert i Jensen 2014). På den andre siden viser undersøkelser at ungdom har lettere for å åpne seg for andre gjennom tekstbasert kommunikasjon (Jensen 2014). Det kan tenkes at flere ungdommer opplever det som enklere å kommunisere dersom en ikke ser den andre parten. Barrieren for å åpne seg kan redusere og ærlig og åpen dialog oppnås. Tross for at det kan være enklere for ungdommen, kan det likevel være vanskelig med tekstbaserte samtaler for terapeuten.

Ved videobasert behandling kan det oppstå skjulte visuelle holdepunkter. Selv om man ser den andre personen, kan man være mindre bevisst og ikke ta de samme forholdsregler (Jensen 2014). Men for ungdommer som er oppvokst på nett vil kanskje ikke disse holdepunktene være like stort problem som for de oppvokst uten nett. Ungdom kan tilbringe store deler av dagen på nett, og kan for noen erstatte det fysiske møtet med venner, fordi de kommuniserer på ulike måter over nett. Det er blitt en del av normalen i hverdagen, og man er blitt vant til å kommunisere med andre uten å lese kroppsspråk eller ansiktsmimikk. Jøraas og Rimehaug (2009) viser til en undersøkelse av online terapi som supplement til poliklinisk oppfølging av ungdom, som har vist gode erfaringer for både de unge og behandlerne. Ungdommene har merket betydelig bedring, og flere opplevde ikke fraværet av de visuelle holdepunktene som en utfordring. Det ble heller avdekket behov for økt faglig samarbeid og opplæring i nettbaserte samtaler. Det er flere utfordringer knyttet til behandlingsrelasjoner online, men hovedsakelig var problemene de støtte på av teknisk art (Jøraas og Rimehaug (2009) referert i Jensen (2014)).

Det kan tenkes at et onlinetilbud kan fungere godt som et supplement eller en god oppstart av et behandlingsopplegg. Repål (2009) skriver at det er nødvendig at onlineterapi blir mer forsket på fremover slik at vi vet mer om effekt og ettereffekter. Det finnes enda ikke forskning som med sikkerhet kan si at det fungerer på samme måte som tradisjonell terapi, kun at det i noen tilfeller har fungert godt. Onlineterapi er ikke anvendelig for alle, men det trengs mer kunnskap på hvilken form som er nyttig for hvem og hvilke lidelser (Repstad 2009). Hvilke behov hver enkelt har vil variere, og man må tilrettelegging for hver enkelt vil være viktig i et slikt tilbud. Enkelte studier viser at et onlinetilbud fungerer for noen, men siden man ikke er klar over ettereffekter skal man være forsiktig med å tilby et fullt onlinetilbud. Repål (2009) skriver at en av fordelene med å tilby onlineterapi vil være redusering av antall konsultasjoner og behandlingstid, det er mer kostnadseffektivt og det kan bidra til forebygging av tilbakefall. Det kan tenkes at ved å jobbe mer med forebygging enn hva vi gjør i dag, vil dette bidra til å senke pågangen på et senere tidspunkt. Men man kan konkludere at onlinetilbud i dag vil fungere for noen, og at det finnes mennesker der ute som har hatt stor fordel av det.

Internett har blitt en naturlig del av vår hverdag, og mye av våre daglige oppgaver gjøres nå via nett, enten det er shopping, samtaler eller studering (Jensen 2014). Vi er inne i en tid hvor vi må tilby terapeutisk tilnærming på nett (Maheu m. fl. (2011) referert i Jensen (2014)). Teknologien i dag har ført til at vi må møte klienten hvor hen er, og det er på nett mange milliarder mennesker oppholder seg hver dag. Et terapeutisk onlinetilbud er ikke noe som ville passet alle aldre, men for ungdommer som er vokst opp med teknologien lik slik den er i dag, vil det ikke være så unaturlig å ta i bruk et slikt tilbud. Brandtzæg og Stav (2004) refererer til Kraut m. fl. (1998) som skriver om den kjente studien «The Internet paradox study». Den viste at internett kunne øke opplevelsen av sosial isolasjon og redusere psykologisk velvære. Videre refererer Brandtzæg og Stav (2004) til Kraut m. fl. (2002) som hadde en oppfølgingsstudie tre år senere som viste motsatte resultater, hvor det var økt kommunikasjon mellom personer med sterke sosiale bånd. Det kan tenkes at siden teknologien stadig er i utvikling, og hvilke typer programmer, funksjoner eller interesser på internett stadig er i endring vil det påvirke oss som mennesker. Derfor bør man kanskje stille spørsmålstegn hos undersøkelser som blir gjort som omhandler bruk av internett og hvordan vi blir påvirket. Selv om undersøkelser viser et visst resultat, kan det kort tid etter være store endringer som fører til at resultatet blir noe helt annet. Som profesjonell

fagperson på nett vil det være sentralt å holde seg oppdatert for å kunne vite hva som fungerer, på hvilke grupper og i hvilke sammenhenger.

Medietilsynet (2022) har funnet i undersøkelsene sine at hets og sjikane ofte skjer i rom hvor de voksne ikke har tilgang til. Det er derfor mye som foregår i det skjulte i den “usynlige verden” på nettet, hvor foreldre, lærere og andre voksne ikke har tilgang. Jenter og gutter takler hets på ulike måter, hvor jenter er flinkere til å trøste hverandre og støtte hverandre opp. Guttene innrømmer at de kan bli såret av kommentarer på nett, men verken får eller gir den samme støtten som jenter opplever. Det har sammenheng med at det ikke er kultur for gutter å snakke ut som slike tema, og føler seg derfor mer alene i slike situasjoner. Medietilsynet oppfordrer derfor til å kartlegge hvordan det kan bli enklere for guttene å søke hjelp når slike situasjoner oppstår og de har behov for å snakke om det (Medietilsynet 2022) Her kan man argumentere for at det finnes flere gutter som har behov for noen å snakke med, da de føler de ikke kan snakke med andre fra vennegjengen sin om slike tema. Kulturen og de sosiale normene kan stå i veien for at guttene får snakket ut om tema de synes er vanskelig. Det kan være at det ligger en frykt bak, for at andre gutter i vennekretsen ikke har samme perspektiv eller syn, og ungdommen opplever sanksjoner dersom temaet blir tatt opp. Dersom terapeuten er tilgjengelig på steder hvor ungdommen faktisk oppholder seg på nett, kan terskelen for å ta kontakt være lavere.

## 6.4 Metoder

Bergin og Garfield (1994) påpeker at dersom man ser på forskning om hva som virker i terapi vil majoriteten peke på betydningen av relasjon mellom terapeut og klient (Bergin og Garfield (1994) referert i Jensen (2014)). Jensen (2014) skriver at relasjonsvariabelen har stor betydning i arbeidet med terapeutiske behandlingsmetoder, og kan være avgjørende for utfallet av behandlingen. Sannsynligheten for et tilfredsstillende terapeutisk utfall vil avhenge av om terapeuten evner å møte individet der hen er og om matchen mellom terapeut, individ og metode er god. Dette uavhengig av fysiske eller digitale møter (Jensen 2014). For ungdommer som ønsker terapi online vil det være naturlig å møtes gjennom et kommunikasjonsprogram, som for eksempel Discord. Her er det mulig å chatte, ringes eller bruke videokonferanse. Programmet gir også muligheter for å streame for andre som deltar i samtalen, og vise frem hva en gjør på sin egen PC.

Det vil være viktig å være bevisst over begrensningene ved terapi og rådgivning via nett (Jensen 2014), men det finnes også mange muligheter som kan individuelt tilpasses. Kognitiv atferdsterapi (KAT) kan med fordel tilpasses nettbaserte terapimetoder, da ulike atferdseksperimenter og skjema for atferdsregistrering passer godt på internett. Metoden egner seg spesielt til angst og moderat depresjon (Jensen 2014), som kan være høyst relevant for utfordringer ungdommer opplever på nett. Biologisk, sosial og emosjonell fungering bør tas i betraktning når man forsøker å forstå barnets problemer, og videre utformingen av behandling. Barn på samme aldersnivå kan være svært ulike utviklingsmessig, og det viser seg å være stor mangel på enkle brukervennlige metoder for å vurdere utviklingsnivåene (Haugland 2011).

Joseph og Linley (2006) og Andersen og Christensen (2012) forklarer at positiv terapi holder fokus på individets sterke sider, etablering av håp og tro på fremtiden, som kan gjøre individet mer robust i møte med ulike utfordringer i livet. Terapien kan være en kombinasjon av spesifikke teknikker og øvelser, ulike spørreskjema og hjemmearbeid (Joseph og Linley (2006) og Andersen og Christensen (2012) referert i Jensen (2014)). Denne metoden vil ha et mindre fokus på gaming, og består av mer “terapeutaktige” oppgaver eller lekser for den som blir behandlet. Det passer likevel godt inn i et onlinetilbud, da mye av teknikkene i likhet med KAT, er onlinevennlige. Det er ikke et behov for ungdommen å møte opp på kontoret for å gjennomføre dette behandlingsopplegget, kun oppfølging av terapeut sammen med de ulike oppgavene.

Eklektisk terapi skiller seg mer ut fra de to første metodene nevnt i oppgaven. Her er det ikke bruk av skjema og spesifikke øvelser som står i fokus. Jensen (2014) skriver at det vil være kombinasjonen av ulike teorier, teknikker og metoder, som kan gi en mer pragmatisk tilgang til psykoterapi. Ved hjelp av kreativiteten gis det mange muligheter til å bruke psykologiske intervensjoner, for eksempel ved å dele poesi, skjønnlitteratur, musikk og kunst. Det kan tenkes at mangfoldigheten ivaretas best når terapeuten inntar en eklektisk tilnærming (Jensen 2014). I dagens samfunn er det enklere enn noen gang å dele lenker, bilder, videoer og musikk gjennom internett, noe som kan forenkle behandlingsopplegget med denne metoden. Man kan også bruke ulike spill og spillopplevelser som tematikk.

## **6.5 Bruk av dataspill i online samtaletilbud i Goffmans dramaturgiske perspektiv**

Repstad (2014) fremhever at i den goffmanske samhandlingsteorien manipuleres publikum gjennom skuespillernes spill og dyktighet med hjelp av sceniske effekter og kostymer. Når skuespilleren er backstage kan man slapp av, og mye arbeid blir gjort som er skjult for publikum (Repstad 2014). Backstage vil være en trygg plass for ungdommen, muligens hvor hen kan snakke med venner hen er trygge på eller alene. Der kan man spille friere og øve på manuskriptet i trygge omgivelser. Dersom ungdommen møter terapeuten på kontoret, vil terapeuten være på hjemmebane og trygg på sin scene. For ungdommen sin del vil scenen være ukjent, og det kreves mer arbeid backstage. Ved å bruke internett for å møtes vil scenen være trygg for ungdommen, der det er mer kjent og trygt enn på et kontor. Om scenen føles trygg for terapeuten avhenger av hvilke erfaringer hen har gjort seg tidligere, eller om det er en ny arena. Et møte online kan også påvirke dramatiseringen, spesielt for ungdommen sin del. Det vil være mange komponenter som faller bort i et onlinetilbud, da man ikke ser den andre. For eksempel i et onlinemøte hvor det ikke brukes video vil det være lite å tolke fra den personlige fasaden da man ikke ser skuespilleren, og man må bruke blant annet språkbruk for å tolke.

Backstage for terapeuten vil være plassen hvor behandlingsopplegget blir evaluert og hvor man eventuelt diskuterer videre behandling med kollegaer. Samarbeid med andre fagfolk vil kunne gi bedre rammer for mer kvalifisert og trygg ivaretagelse av både terapeuter og klienter. Terapeuten kan også føle på behov for å diskutere fremgang og effekt av behandlingen, og kan bruke backstage for å diskutere med sine medansatte (Nelson (2012) og Maheu (2012) referert i Jensen 2014)).

Solheim og Øvrelid (2001) fremhever at hos Goffman må man tenke på rollespill som en aktiv presentasjon av selvet, en aktiv utagering og et regissert bilde av oss selv med hjelp av dramaturgiske og passende strategier. Situasjonen tilbyr visse begrensninger og føringer, så man kan ikke finne på hva som helst. Situasjonen kan være definert på forhånd, men kostymer, kulisser, prosedyrer og språk er skapt med tanke på å vise frem et særskilt uttrykk for publikum. De rent symbolske og materielle delene av en samhandlingssituasjon er konstruerte med bestemte formål, selv om det tilsynelatende er gitt på forhånd som ferdige rammer (Solheim og Øvrelid 2001). Møter online vil gi andre

rammer enn hva møter ansikt til ansikt vil gjøre, og det kan være mer forutsigbart for ungdommen. Det kan tenkes at onlinemøter vil gjøre ungdommen mer trygg på sin scene, slik at mer av presentasjonen av selvet kommer frem enn hva det hadde gjort gjennom et møte på kontoret, hvor det er mer formelt og stivt.

Solheim og Øvrelid (2001) påpeker at aktørene ofte ønsker å fremstå i et særskilt lys, dette kan være på både i et positivt eller et negativt lys. Vi kan føle behov for å fremstille oss som verre eller bedre enn hva vi er, som kalles for idealisering i Goffmans verden. Det er ikke nødvendigvis noe moralsk som ligger bak, men det kan handle om at de prøver å tilpasse seg de gjeldende normene i samfunnet (Solheim og Øvrelid 2001). Man kan knytte raskere og tettere relasjon på nett enn ansikt til ansikt (Jensen 2014), og det kan da tenkes at det da vil være sjeldnere tilfeller av idealisering ved terapi online. Spesielt dersom man gjør noe annet samtidig som man snakker med terapeuten, for eksempel spiller et spill, slik at man er delvis distraheret underveis i møtet. Dersom man fremstiller seg som bedre enn hva man er kan man være ute etter å imponere andre. Dersom man fremstiller seg verre enn hva man er, kan det være at man ønsker sympati og at andre skal synes synd i en. Man kan føle seg mindre dømt dersom man ikke viser virkeligheten.

## 7.0 Oppsummering

Gaming har vist seg å være en inkluderende aktivitet, og kan tilpasses mange ulike individer. Det viser seg imidlertid at internett også kan føre til mange ulike problemer hos den enkelte, som hate, diskriminering og utestenging. Det kan også være mange ulike årsaker til at ungdommen ikke ønsker å møte opp på terapeutens kontor, og det vil derfor være viktig å bringe tilbudet dit ungdommen er og oppholder seg. Det har også sine fordeler med at ungdommen er på en kjent plass hvor hen føler seg trygg. Gamingarenaen er et eget miljø, og man kan ta i bruk miljøterapi på nesten samme måte som når man møtes fysisk. Ulike kompetanser og følelser kommer fort til syne i spill, og de kan brukes som faktorer i et behandlingsopplegg.

Et online terapitilbud kan fungere godt for ungdom som er oppvokst med den teknologien tilnærmet lik den vi har i dag. Ulemper med onlineterapi er at man går glipp av kroppsspråk og ansiktsmimikk, men samtidig viser også forskning at relasjoner etablert på



nett skapes raskere og mer intime. Ungdommen som er vant med dagens teknologi synes ikke det er noe problem at det er mangel på visuelle holdepunkter, som de som er eldre gjør. Ved å bringe et terapeutisk tilbud på nett vil terskelen for å ta og opprettholde kontakt være mindre, da det blir mer tilgjengelig.

En av jentenes største problemer på gamingarenaen er stigmatisering og kjønnsdiskriminering, nettopp fordi de er jenter. Kulturen hos jentene er å snakke om slike problemer med hverandre i et støttende miljø, men det kan likevel være behov for flere jenter å ta i bruk et terapeutisk onlinetilbud. Guttene har en type kultur som stopper dem fra å snakke med hverandre om vanskelige temaer og problemer, og behovet vil nok vise seg å være størst hos guttene. En av grunnene til at et terapeutisk onlinetilbud kombinert med gaming kan fungere vil være graden av følelser og samhandling med andre på nett, som vil være lett å bruke og relatere til i en terapeutisk tilnærming.

Relasjon mellom terapeut og ungdom viser seg å være svært viktig, kombinert med et tilpasset behandlingsopplegg. Dersom man klarer å finne en match mellom disse faktorene kan man få til et godt behandlingsopplegg som passer for den enkelte. KAT viser seg å være spesielt hjelpende i behandling av mennesker med depresjon og angst, men det finnes også flere psykologiske metoder som kan tilpasses onlinebruk.

I Goffmans dramaturgiske perspektiv er backstage stedet hvor ungdommen er kjent og føler på trygghet. Det kan tenkes at dersom terapeuten møter ungdommen på sin kjente og trygge plass vil det være lettere å få en liten innsikt i hva som foregår backstage, og komme tettere inn på ungdommens følelser og situasjon.

På bakgrunn av manglende forskning som er gjort på feltet så langt, er det ikke mulig å komme frem til en entydig konklusjon på det som er drøftet. Det er også mangler som ville ført til en mer omfattende og komplett drøfting, men på bakgrunn av oppgavens rammer vil det ikke la seg gjennomføre.

## 8.0 Referanseliste

- Barne- og familiedepartementet. 2021. "Rett på nett - nasjonal strategi for trygg digital oppvekst". Oslo: Barne- og familiedepartementet.  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/668a08806f0244a49ea985c8eb18d075/no/pdfs/rett-pa-nett.pdf>.
- Bergsjø, Håkon, Bjarne Malmedal og Ronny Windvik. 2018. *Barn på nett - En veileder for foreldre og lærere*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Brandtzæg, Petter Bae og Birgit Helene Stav. 2004. Barn og unges skravling på nettet- Sosial støtte i cyberspace. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 4(1), 27-47.  
<https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/1139/1008>.
- Dalland, Olav. 2020. *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Fellesorganisasjonen. 2018. "Vernepleiere i psykisk helse".  
<https://www.fo.no/getfile.php/1311786-1548957797/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Vernepleiere%20i%20psykisk%20helse%20PDF.pdf>.
- Frøyland, Lars Roar, Marianne Hansen, Mira Aaboen Sletten, Leila Torgersen og Tilmann von Soest. 2010. "Uskyldig moro? Pengespill og dataspill blant norske ungdommer." NOVA Rapport nr. 18(10). Oslo: NOVA.
- Grimsgaard, Øystein Søråas. 2009. "Anvendt positiv psykologi: Et metateoretisk perspektiv" Hovedoppgave ved psykologisk institutt, Universitetet i Oslo.  
<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/18516/Hovedoppgaven.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

- Haugland, Bente Storm Mowatt. 2011. "En utviklingssensitiv tilnærming til kognitiv atferdsterapi med barn og ungdom" *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 48(1):5-11.
- Helsenorge. 2022. "Hva er psykisk helse?". <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/hva-er-psykisk-helse/>. Oppdatert 4. mars 2022. Lest 16.03.2022.
- Hem, Hans Einar. 2009. "Profesjoner". I *Mellom mennesker og samfunn - sosiologi og sosialantropologi for helse- og sosialprofesjonene*. Red. Elisabeth Brodtkorb og Marianne Rugkåsa, Kap. 2. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Isbister, Katherine. 2016. *How Games Move Us: Emotion by Design*.  
<https://direct.mit.edu/books/book/3115/How-Games-Move-UsEmotion-by-Design>.
- Jensen, Kit Lisbeth. 2014. *Fra offline til online - internetbasert rådgivning og terapi*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS
- Karlsson, Bengt og Marit Borg. 2013. *Psykisk helsearbeid - humane og sosiale perspektiver og praksiser*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Kulturdepartementet. 2019. "Spillerom - dataspillstrategi 2020-2022"  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/42ac0925a3124828a2012ccb3f9e80c9/spillerom---dataspillstrategi-2020-2022.pdf>.
- Landmark, Berit og Alicja Olkowska. 2016. "Hva gjør miljøterapi til terapi?". I *Miljøterapi - prinsipper, perspektiver og praksis*. Red. Alicja Olkowska og Berit Landmark, Kap. 1. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke AS
- Larsen, Erik. 2018. *Miljøterapi med barn og unge*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Medietilsynet. 2018. "Barn og medier-undersøkelsen 2018 - 9-18 åringer om medievaner og opplevelser". Hentet fra <https://www.medietilsynet.no/barn-og-medier/barn-og-medier>. Lest 16.02.2022.

- Medietilsynet. 2022. "Man må ha tykk hud eller unngå å være på nettet - en undersøkelse om unges erfaringer med hatfulle ytringer". Oppdatert februar 2022.  
<https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/kritisk-medieforstaelse/2022-rapport-hatefulle-ytringer.pdf>. Lest 03.03.2022.
- Nes, Ragnhild Bang og Jocelyne Clench-Aas. 2011. *Psykisk helse i Norge- tilstandsrapport med internasjonale sammenligninger*. Rapport 2011:2. Oslo: Nasjonal folkehelseinstitutt. <https://www.fhi.no/publ/2011/psykisk-helse-i-norge.-tilstandsrap/>. Lest 03.03.2022.
- Repstad, Pål. 2014. *Sosiologiske perspektiver for helse- og sosialarbeidere*. Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Repål, Arne. 2009. E-terapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening* 46(4), s. 346-347.
- Salen, Katie og Eric Zimmerman. 2003. *Rules of play - Game Design Fundamentals*. Cambridge, MA: The MIT Press
- Skaug, Jørund Høie, Aleksander Husøy, Tobias Staaby og Odin Nøsen. 2020. *Spillpedagogikk - dataspill i undervisningen*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.
- Solheim, Liv Johanne og Bjarne Øvreid. 2001. *Samhandling i velferdsyrke*. Bergen: Vigmostad og Bjørke AS.
- Stortingsmelding nr. 22 (2006-2007). *Veiviseren - for det norske filmløftet*.  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/433478bafb214192a4b7bfe9252f6aa7/no/pdfs/stm200620070022000dddpdfs.pdf>.