

DIGITALA MEDIER OCH NPF

Hur kan du som förälder stötta?

Sissela Nutley

medicine doktor i kognitiv neurovetenskap



anknuten till:
Karolinska Institutet
Initiativet *Det syns inte* (SVB)
Arts & Hearts
Mediemyndighetens insynsråd



**Karolinska
Institutet**

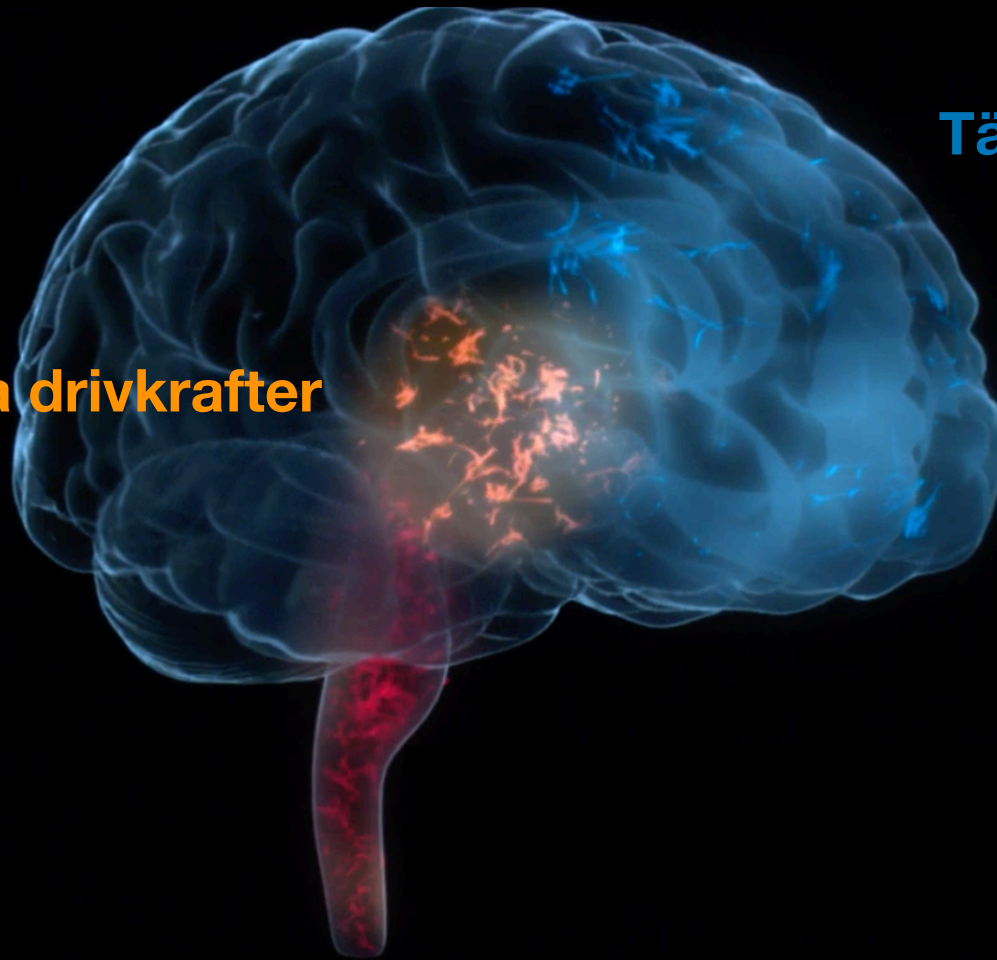
UPPLÄGG

- **BAKGRUND HJÄRNAN, PSYKISK HÄLSA OCH DIGITALA MEDIER**
- **INDIREKTA OCH DIREKTA EFFEKTER**
- **BEROENDEMÄSSIGT ANVÄNDANDE**
- **SKYDDSAKTORER**
- **LÖSNINGAR**
- **HUR STÖTTAR VI UNGA TILL DIGITALT VÄLMÅENDE OCH BALANS?**
- **TIPS ATT TESTA**

HJÄRNANS EVOLUTIONÄRA UTVECKLING

Emotionella drivkrafter

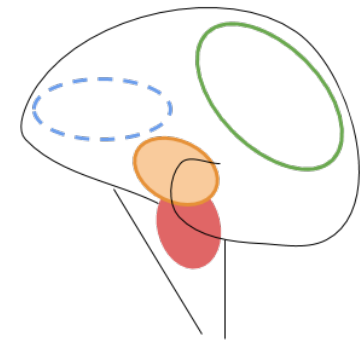
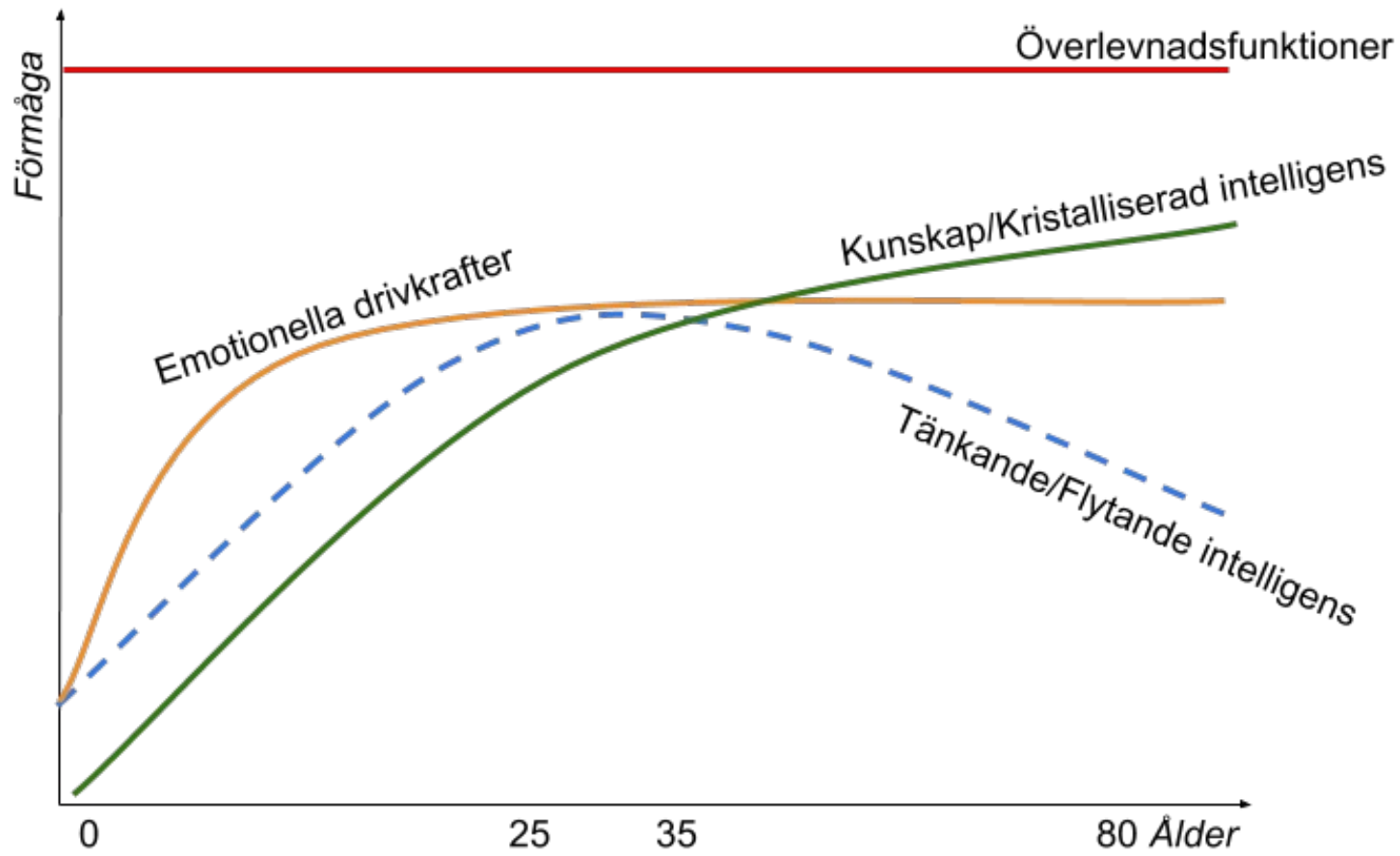
Nyfikenhet
Belöningar
Rädsla x5



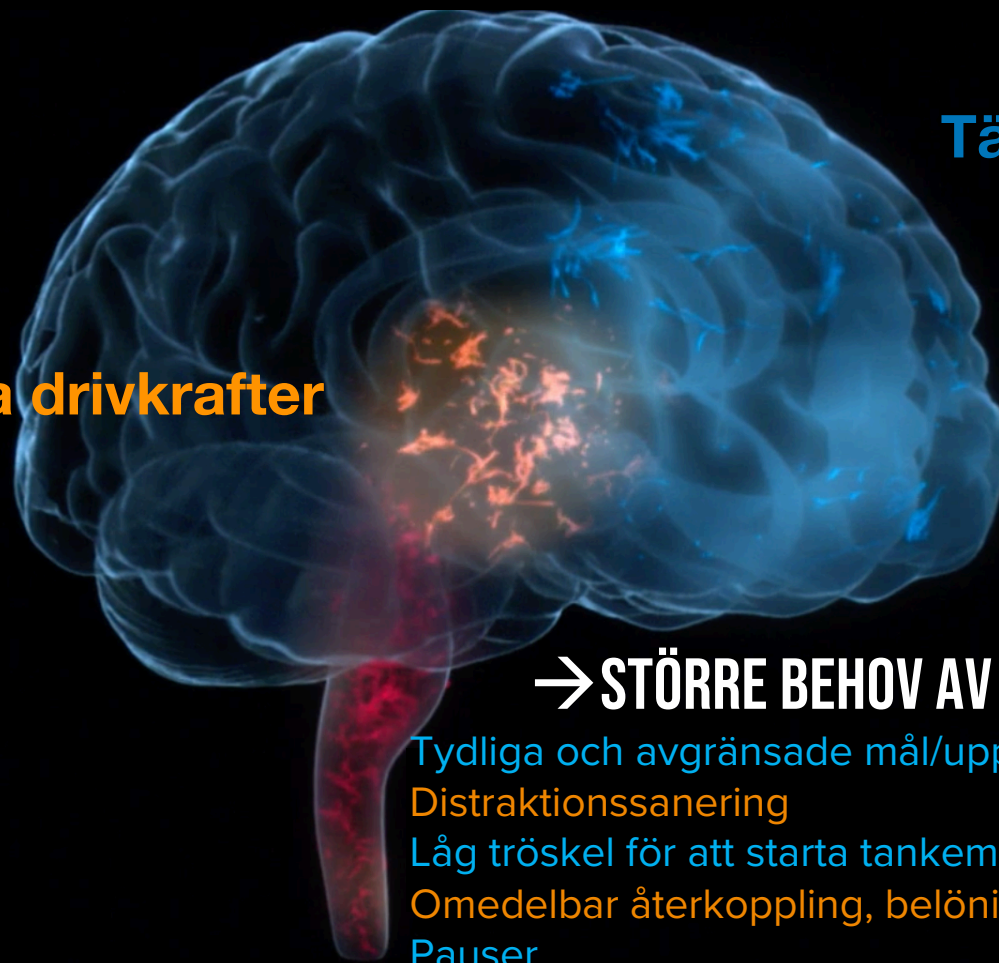
Tänkande funktioner

Exekutiva funktioner
Känsloreglering

HJÄRNANS UTVECKLING



OBALANSEN FÖRSTÄRKT I NPF



Tänkande funktioner

Exekutiva funktioner
Känsloreglering

Emotionella drivkrafter

Nyfikenhet
Belöningar
Rädsla x5

→ STÖRRE BEHOV AV ATT RIGGA MILJÖERNA

Tydliga och avgränsade mål/uppgifter

Distraktionssanering

Låg tröskel för att starta tankemässigt utmanande uppgifter

Omedelbar återkoppling, belöning eller tydliga konsekvenser

Pauser

Hjälp att avsluta känslomässigt engagerande saker

VÅR PSYKISKA HÄLSA



LIVSSITUATION

DET VI GÖR

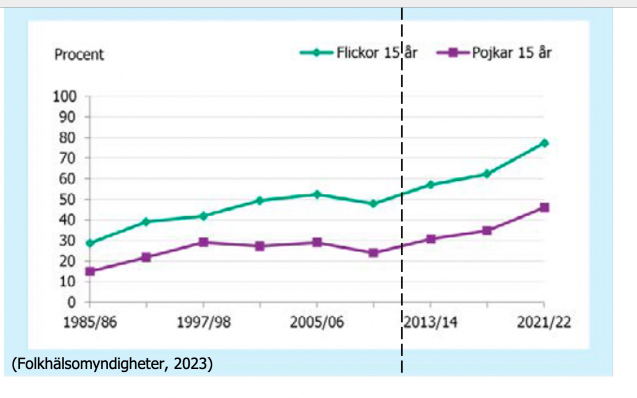


GENER

UNGAS PSYKISKA HÄLSA, DIGITALA VANOR OCH LEVNADSVANOR ÖVER TID

Andelen som mår dåligt ökar

Andel (i procent) flickor och pojkar som har haft minst två hälsobesvär, mer än en gång i veckan, under de senaste sex månaderna, 1985/86–2021/22.

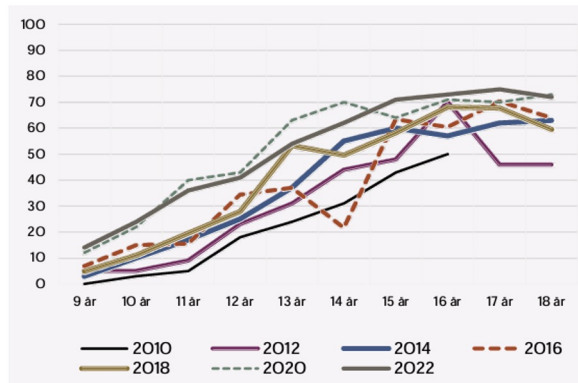


LGR11
Smartphone > 50%

Folkhälsomyndigheten, 2023

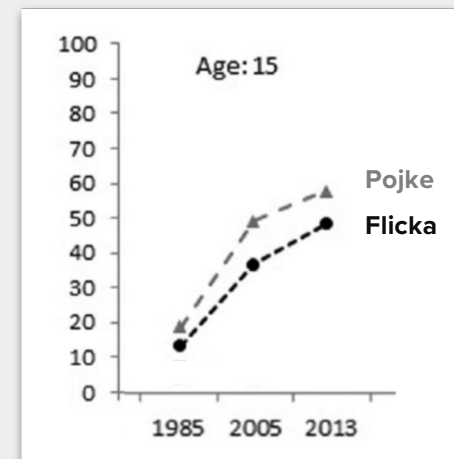
Andelen “höganvändare” av mobilen/dag har ökat

10 b. Använder mobilen mer än 3 timmar/dag 2010–2022 (%)



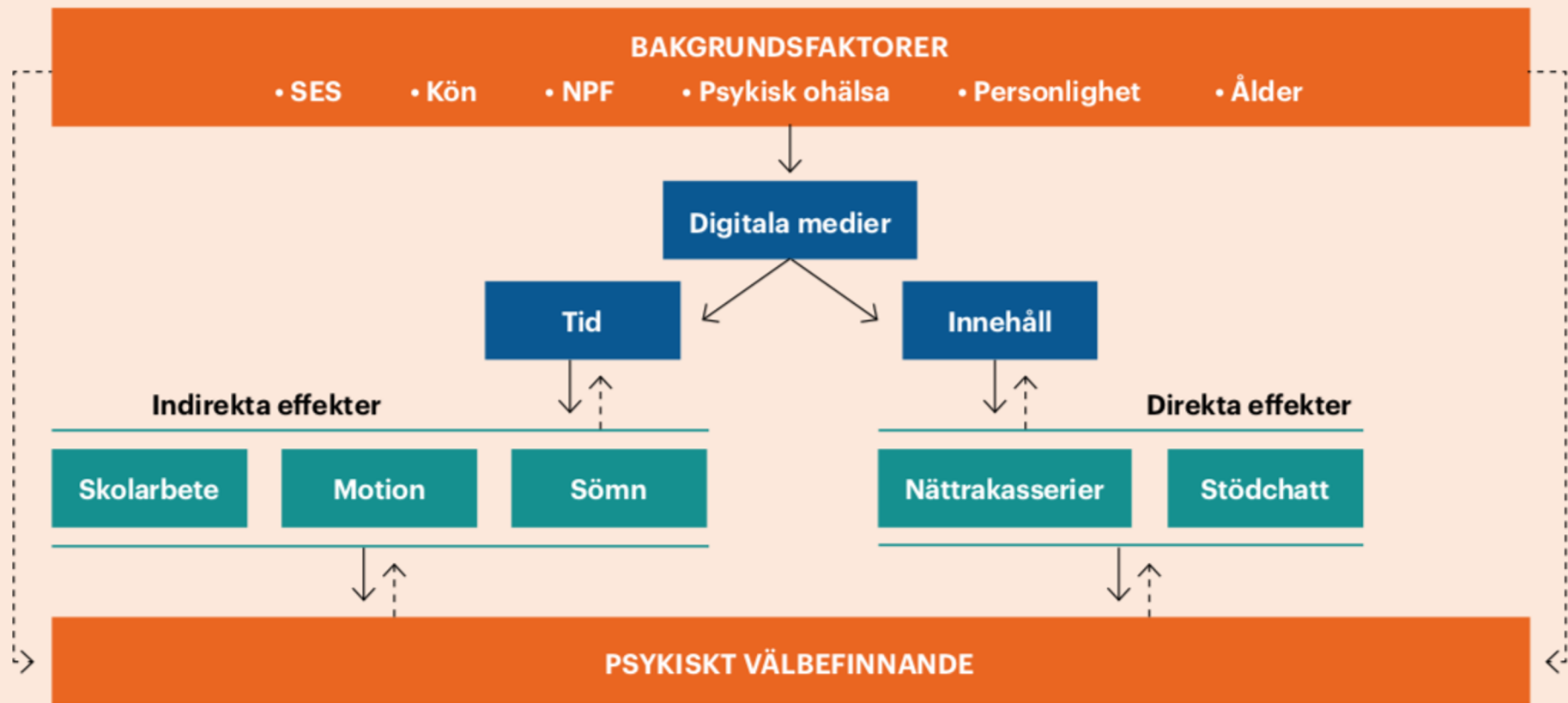
Statens medieråd, 2023

Andelen unga som lägger sig senare än 23.00 på vardagar



Norell-Clark & Hagquist, 2018

MÅR UNGA SÄMRE I EN DIGITAL VÄRLD?



SLUTSATS FRÅN FORSKNINGEN

Det finns en koppling mellan ungas psykiska ohälsa och deras användande av digitala medier.

Den kopplingen rör både

- 1) **tiden** de ägnar som för de flesta går ut över deras skyddsfaktorer (indirekta effekter)
- 2) **innehållet** de tar del av (direkta effekter)
- 3) **kontexten** av användandet (när/hur/varför)
- 4) **förstärkningseffekter** av redan existerande problem

* Sårbarhet soc med: kvinna, låg självkänsla, utseendefixering

* Sårbarhet spel: man, NPF, svårigheter i andra delar av livet

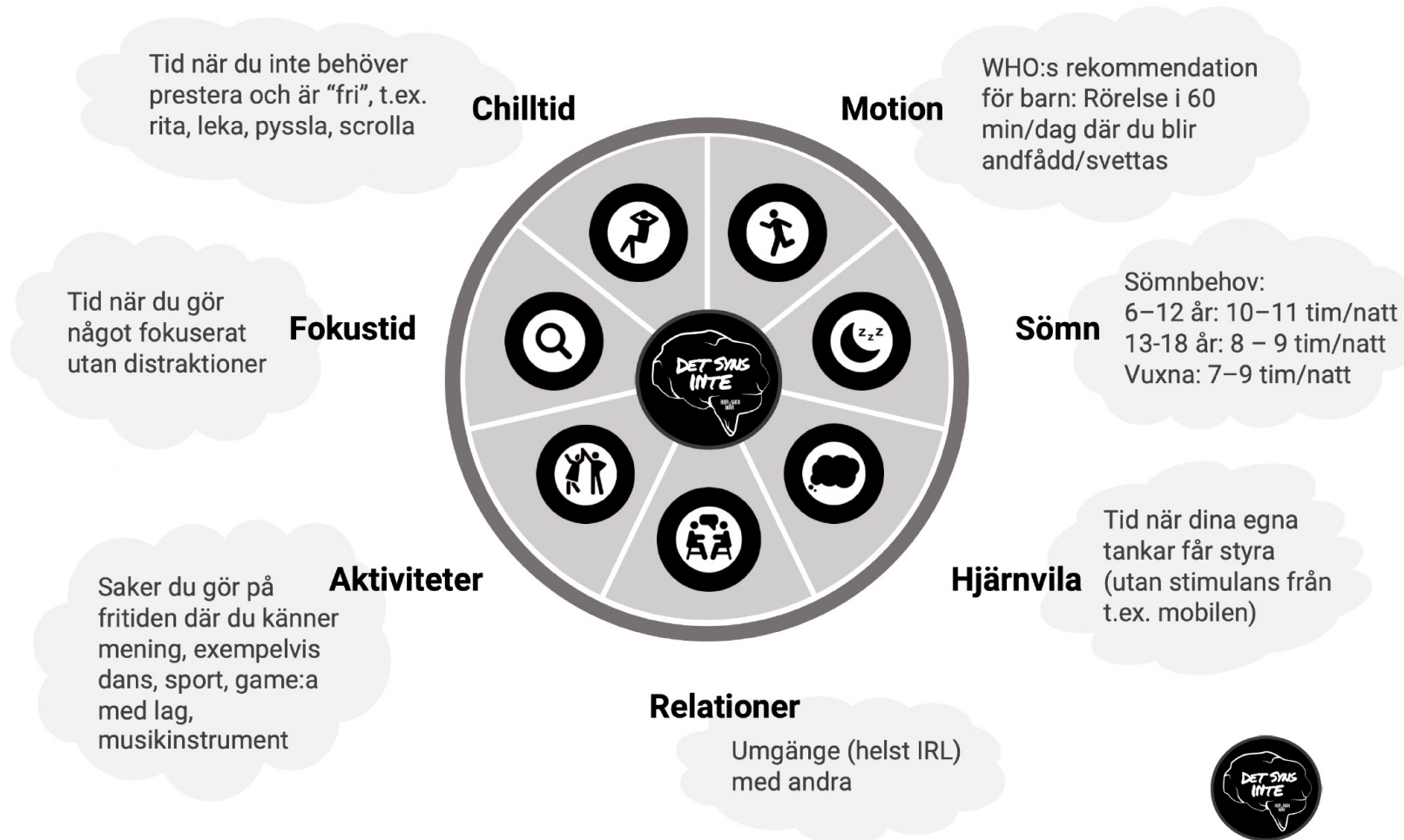


Folkhälsomyndigheten

Forsknings-sammanställning om digital medieanvändning och psykisk, fysisk och sexuell hälsa samt levnadsvanor bland barn och unga

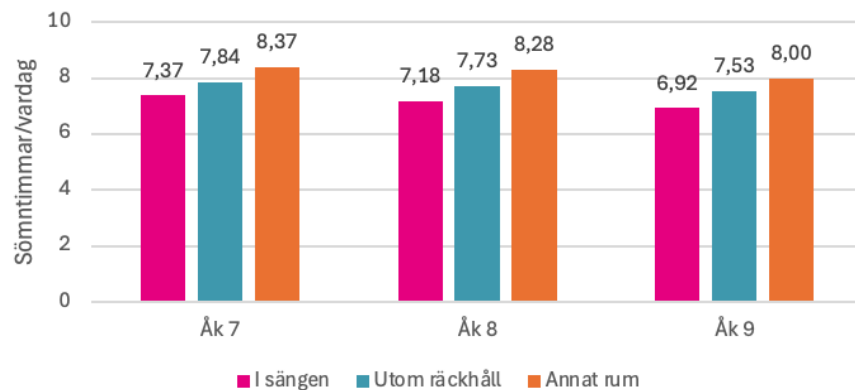


MENTALA TALLRIKSMODELLEN • Hjärnans grundläggande behov

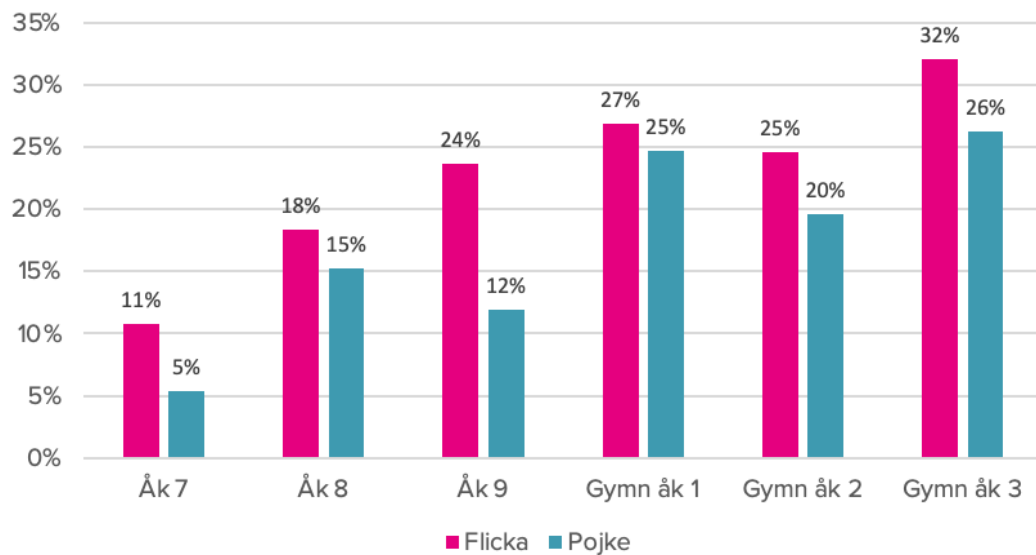


SÖMNVANOR

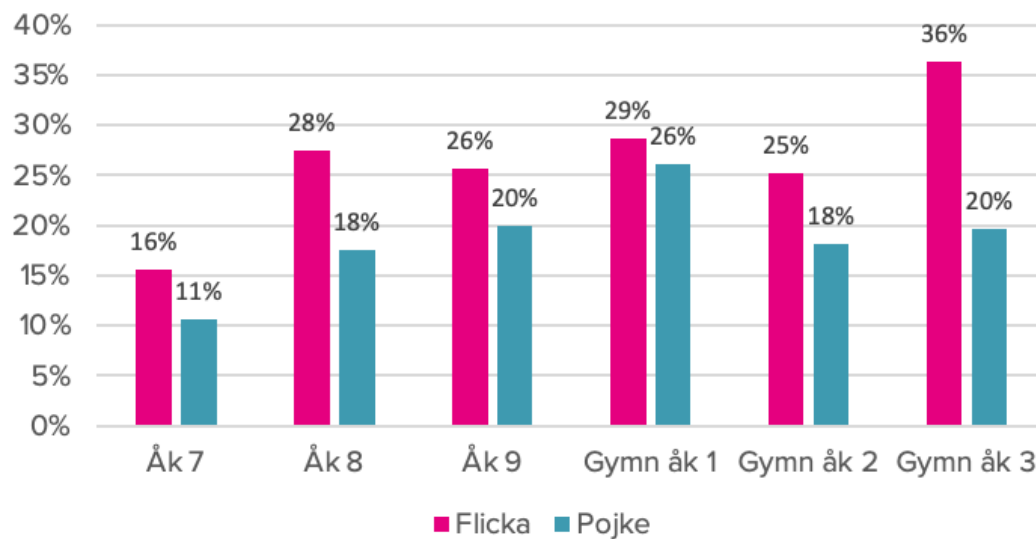
SÖMNTIMMAR/VARDAG OCH MOBILPLACERING



Sover 6h eller mindre på vardagar



Sover med mobilen i sängen

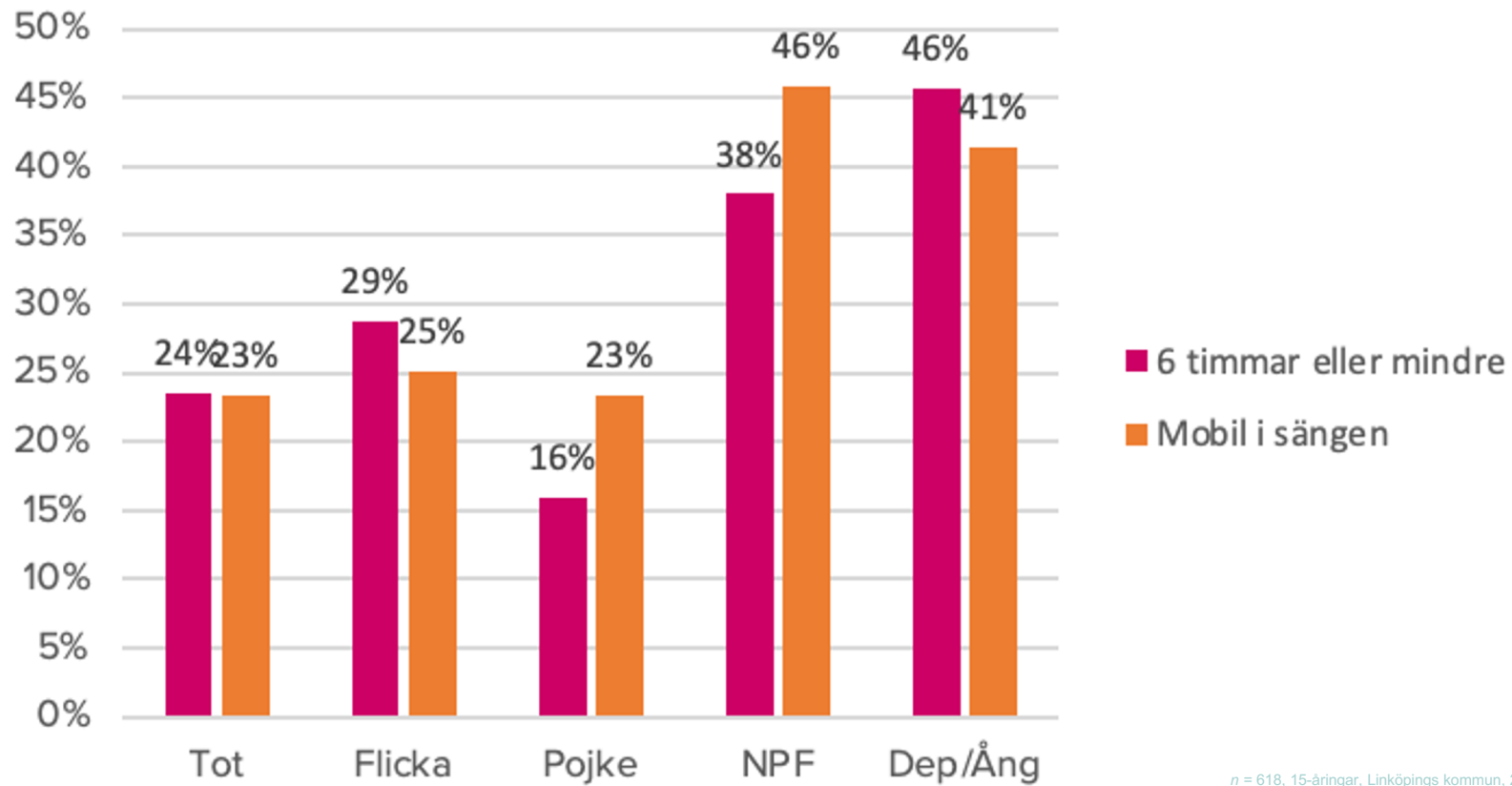


←2.5 X högre risk

n = 2721, Det syns inte – hur man mår (2024)

SÄRSKILT SÅRBARA GRUPPER

Sömnvanor



SÖMNBRISTENS KONSEKVENSER

Att regelbundet sova 6 timmar/natt under tonåren **dubblar** risken att utveckla problem med nedstämdhet och ångest ett år senare

Roberts & Duong, 2014; Roberts & Duong, 2017

Att regelbundet sova för lite **försvårar** inläringen, och hämmar det logiska tänkande och koncentrationsförmågan.

”Sömnbrist gör att en 14 åring sänker sin arbetsminneskapacitet till en 10-åring nivå”

Klingberg, 2023

Ribeiro & Stickgold, 2014, Yoo et al., 2007

Sömnbrist **ökar mobbning** på sociala medier via försämrad impuls kontrollen och en ökad irritabilitet.

Erreygers et al., 2019

DIREKTA EFEKTER - SOCIALA MEDIER - PSYKISK OHÄLSA

Negativt

- Passivt scrollande och att göra inlägg
- Interaktion med ytligt bekanta
- Mer än 2-3h/dag
- Exponering för skönhetsideal
- Mobbning, trakasserier
- Mer selfies och manipulering → mindre nöjd med egen kropp

Viner, 2019; Tromholt, 2016; Allcott, 2019; Vries, 2018

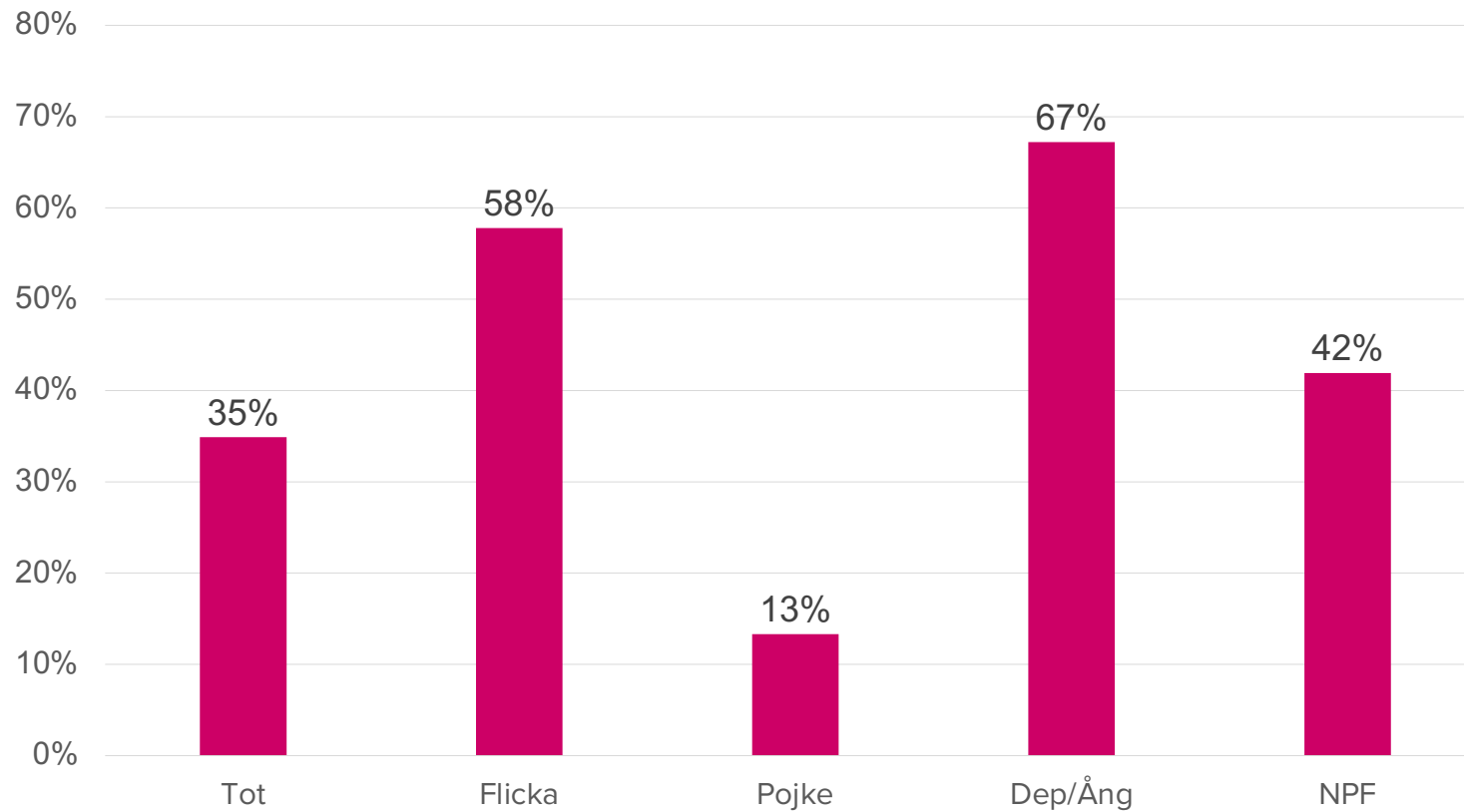
Positivt

- Textmeddelanden med nära vänner
- Naturbilder
- Kroppspositivistiska bilder
- Tänka kritiskt efter exponering för skönhetsbilder

Hunt, 2018; Verduyn, 2017

DIREKTA EFFEKTER - INNEHÅLL PÅ SOCIALA MEDIER

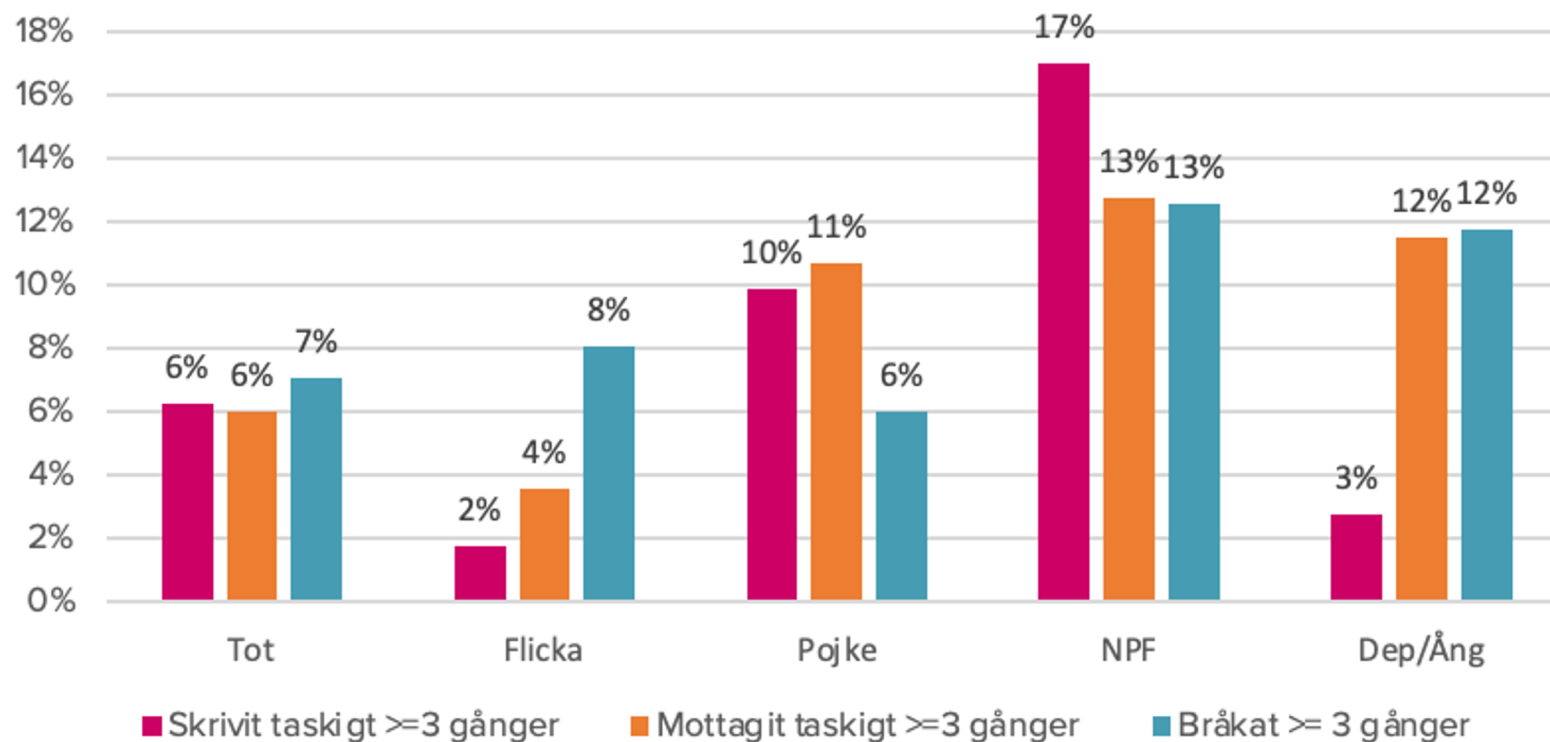
Har upptäckt nya "fel" med sin kropp efter att ha jämfört sig med bilder på sociala medier



Andel som svarat att detta stämmer minst delvis, $n = 618$, åk 9, Linköpings kommun, 2022

DIREKTA EFEKTER - KRÄNKNINGAR OCH KONFLIKTER

Mer än 3 konflikter och kränkningar senaste månaden



KONTEXTEN – HUR/NÄR/VARFÖR

MOTIVATION TILL ANVÄNDANDE AV SOCIALA MEDIER OCH KOPPLING TILL NEGATIVA KONSEKVENSER

1. Upprätthålla social kontakt med vänner
2. Sökande efter sociala kontakter med folk man inte känner
3. Information och kunskapsutveckling
4. Underhållning (slippa ha tråkigt)
5. Eskapism/flykt från verklighet
6. Se efter sin sociala status

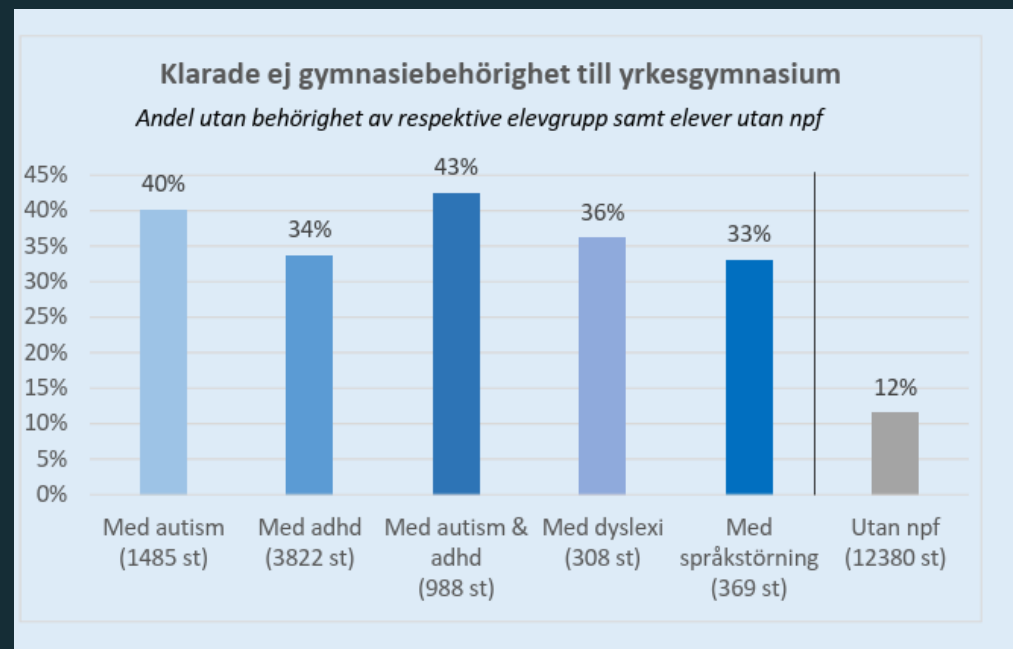
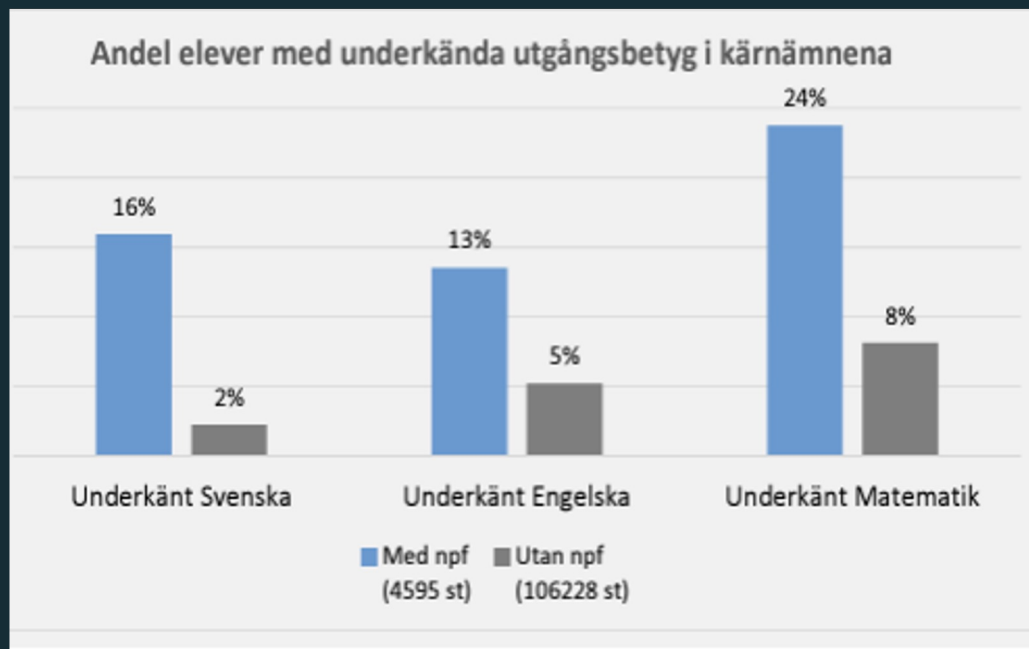
Scrolling for fun or to cope?
Associations between social
media motives and social media
disorder symptoms in
adolescents and young adults

Lisa B. Thorell^{1*}, Milena Autenrieth¹, Alice Riccardi²,
Jonas Burén³ and Sissela B. Nutley¹

¹Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden, ²Department of Psychology, Renzo Canestrari, University of Bologna, Bologna, Italy, ³Department of Psychology, University of Gothenburg, Gothenburg, Sweden

→ tackla både ”det man flyr från” och ”det man flyr till”

PERFECT STORM FÖR BARNEN MED NPF – KOMBINATIONEN AV ORIMLIGA LÄROPLANER OCH DIGITALA MEDIERS TILLGÄNGLIGHET



Misslyckande i skolan

“Jag är sämst”

Ångest

“Det spelar ingen roll vad jag gör – kommer aldrig lyckas”

“Jag kommer aldrig komma ikapp – ingen idé att försöka”

Skam

Undvikande

Flykt

Isolering

“Det är bara här jag kan lyckas”

“Här duger jag”

Social status i spelvärlden

Lägger mer tid

Avancerar i spelen

“Det här är min grej”

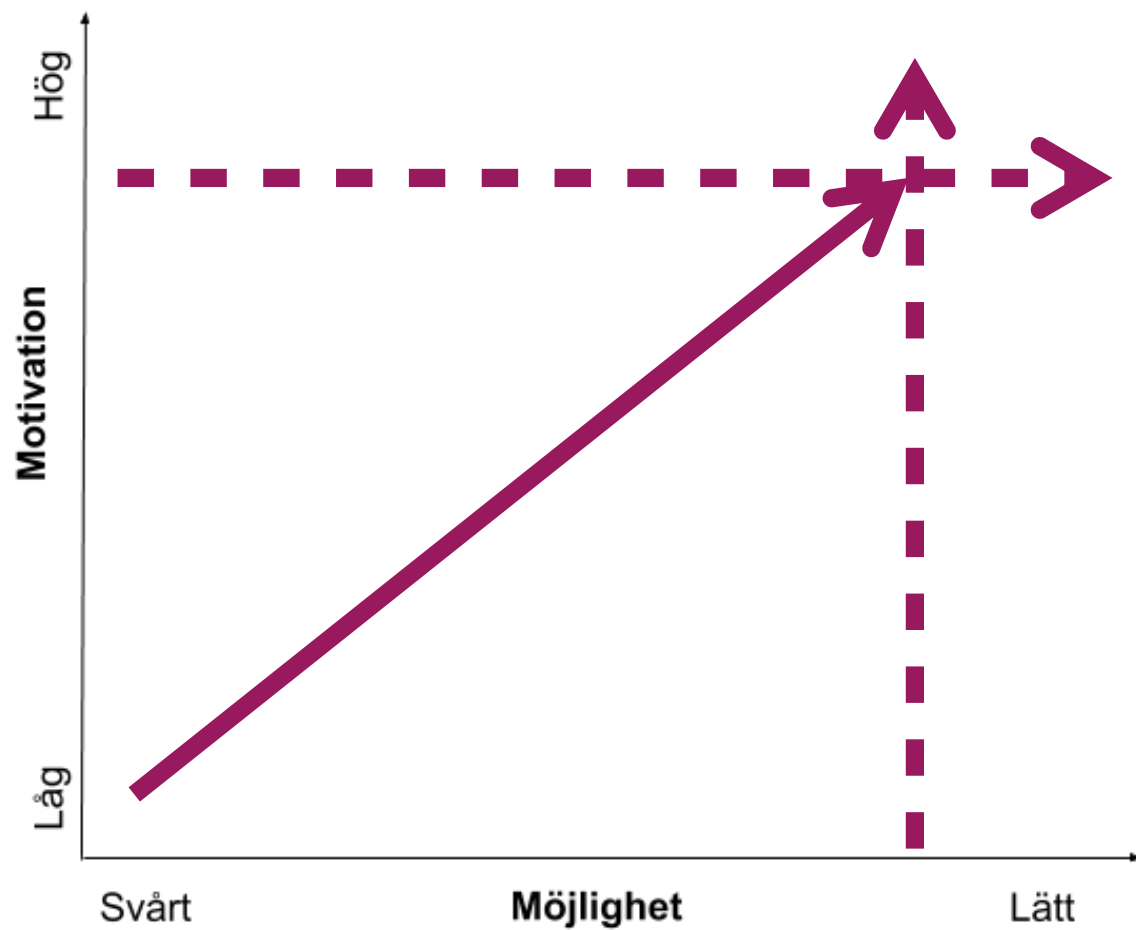
Kravlöst

Spännande
Motiverande
Alltid rätt level

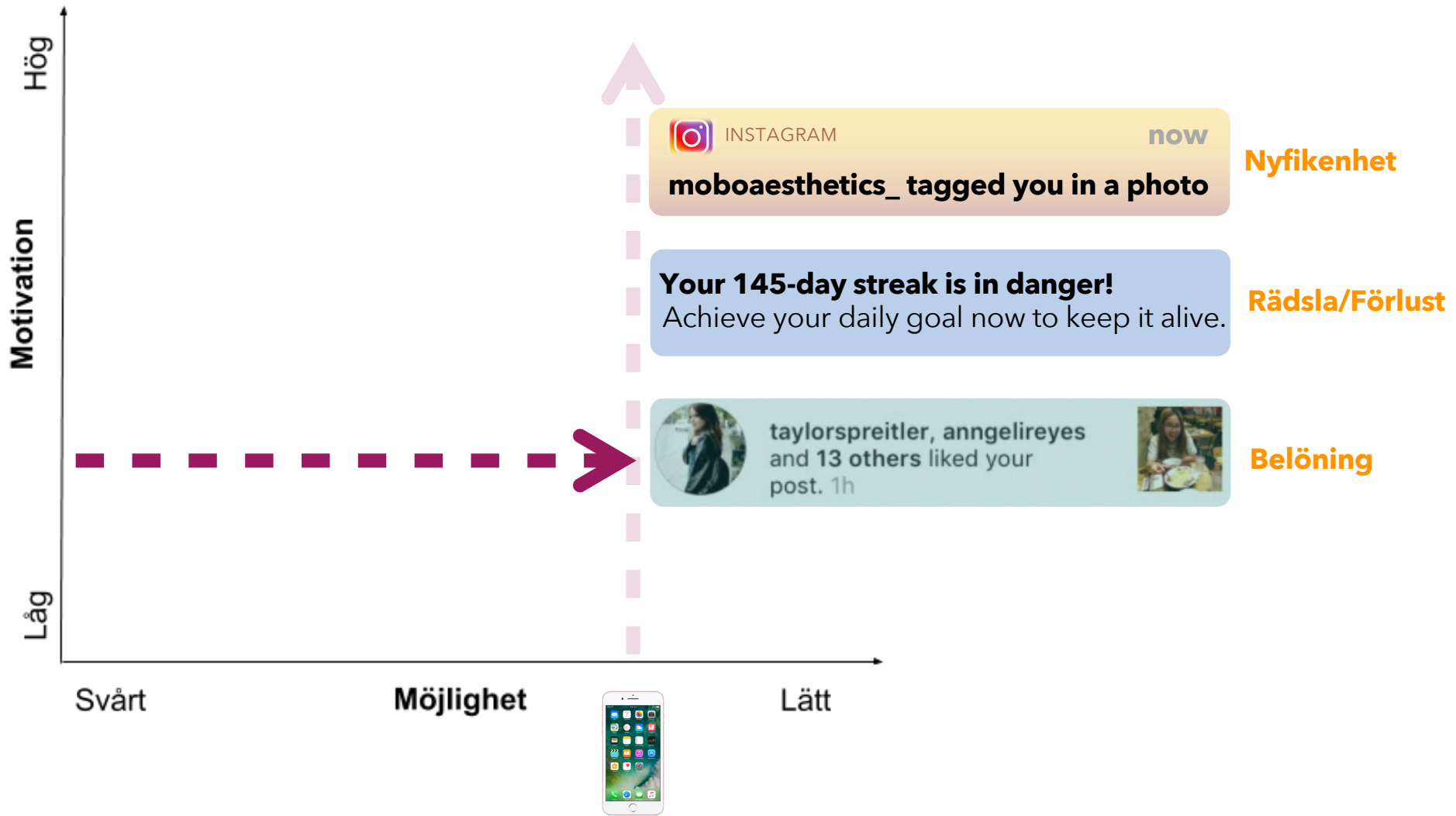
VARFÖR ÄR DET SÅ LÄTT ATT **FASTNA?**

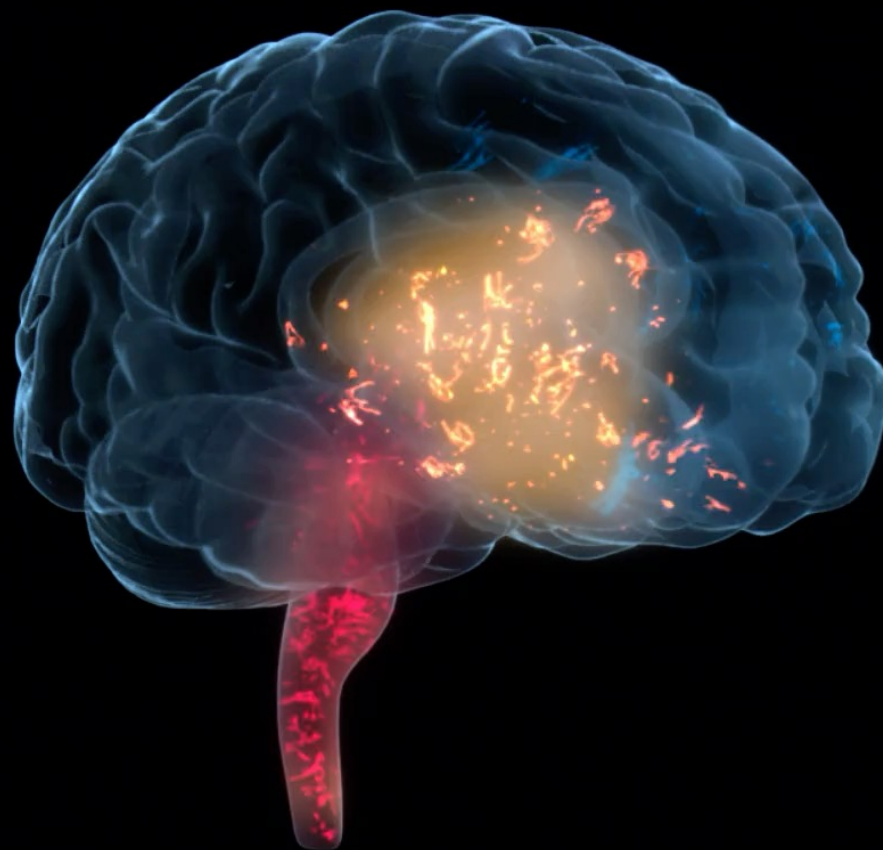


Fogg's modell - sannolikheten att ett beteende blir av



Sannolikheten att du plockar upp mobilen





”RACE TO THE BOTTOM OF THE BRAIN”

Om skolan inte ger barnet tillfällen att lyckas – försök hitta andra sammanhang som barnet får växa i och som inte innehåller interaktionsdesign som uppmuntrar till mer användning.

A dimly lit room with a person in a headset, a person in a hoodie, and a person on a couch using a phone. The scene is dark, with a lamp providing light on the right. A poster with a woman's face and the text 'I EN REGEL' is on the wall. A blue bag with 'PERRY' is on the floor.

BEROENDEMÄSSIGT ANVÄNDANDE AV DIGITALA MEDIER?

BEROENDEMÄSSIGT ANVÄNDANDE AV DIGITALA MEDIER

PROBLEMANVÄNDANDE BLAND 11-15 ÅRINGAR

Sociala medier: 13% av flickorna och 9% av pojkarna

Digitala spel: 16% av pojkarna och 7% av flickorna

Barn med NPF-diagnoser är kraftigt överrepresenterade

(Wang et al., 2017; Werling et al., 2022, Eltahir et al., 2025)

Stöd för förstärkningseffekter som går “åt båda” hållen, dvs

ADHD symptom → Beroendemässigt användande
Problemanvändning digitala medier → förvärrade ADHD symptom



A focus on adolescent social media use and gaming in Europe, central Asia and Canada

Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey

Volume 6

European Child & Adolescent Psychiatry (2024) 33:2503–2526
<https://doi.org/10.1007/s00787-022-02130-3>

REVIEW

Longitudinal associations between digital media use and ADHD symptoms in children and adolescents: a systematic literature review

Lisa B. Thorell¹ · Jonas Burén¹ · Johanna Ström Wiman¹ · David Sandberg¹ · Sissela B. Nutley¹

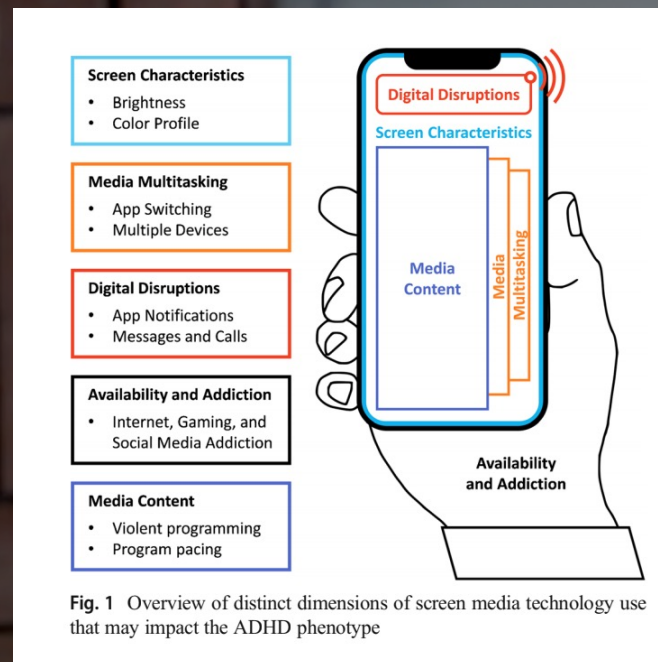
Received: 6 December 2021 / Accepted: 14 December 2022 / Published online: 23 December 2022
© The Author(s) 2022

SYMPTOM ADHD

Uppmärksamhetsproblem
Impulsivitet
Hyperaktivitet

SÅRBARHETER

Uppstart/avslut
Lätt distraherade
Rastlöshet
Belöningskänslighet
Behov av eskapism
Social kompensation



SYMPTOM AUTISM

Sociala svårigheter
Smala intressen
Flexibelt tänkande
Repetitiva handlingar

SÅRBARHETER

Uppstart/avslut
Spelens förutsägbarhet
Särintresse
Behov av eskapism
Social kompensation

SKYDDSAKTORER MOT DIGITALA BEROENDEN

INDIVIDUELLA FAKTORER:

- SJÄLVKONTROLL
- MINDRE TID PÅ DIGITALA MEDIER

MILJÖMÄSSIGA FAKTORER:

- NÄRA RELATION TILL FÖRÄLDRAR
- FÖRÄLDRAR MED RESTRIKTIV HÅLLNING TILL DIGITALA MEDIER (YNGRE),
INSATT HÅLLNING (ÄLDRE)
- BALANS I MENTALA TALLRIKSMODELLEN: SAMHÖRIGHET, POSITIV
SKOLMILJÖ, VÄNNER SOM MAN UMGÅS MED I DEN FYSISKA VERKLIGHETEN,
REGELBUNDEN MOTION

LÖSNINGAR



FÖRÄNDRING KRÄVER ARBETE PÅ FLERA NIVÅER



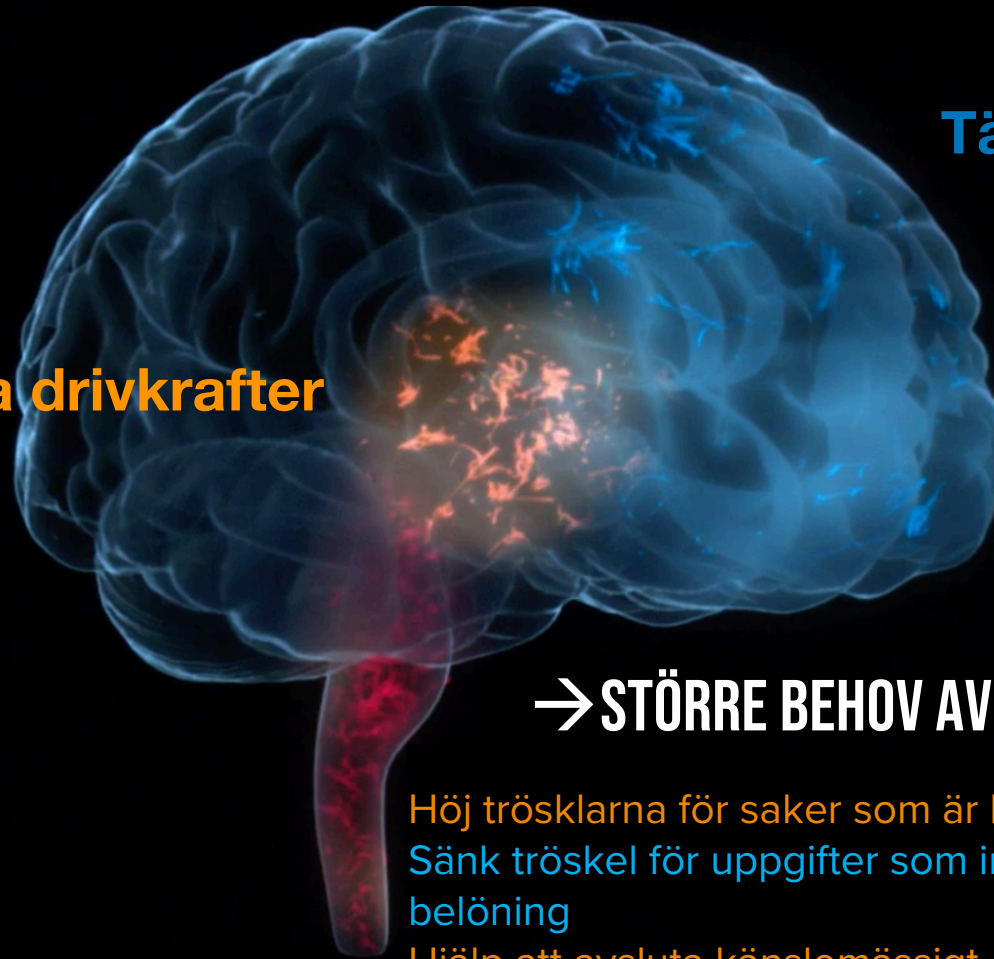
LÖSNINGAR FÖR ATT STÖTTA TILL DIGITALT VÄLMÅENDE OCH BALANS

1. Identifiera vilka digitala medier som kan bli/är svåra att balansera för ert barn
2. Mentala tallriksmodellen - inventera läget – motivation till förändring. Vad behövs mer av?
3. Tackla både ”det man flyr från” och ”det man flyr till”
4. Välj digitala aktiviteter med omsorg. Begränsa skadligt innehåll, rensa, avfölj, begränsa tillgången.
5. Prata om innehåll, algoritmer, risker, “skulle du säga detta om personen stod framför dig?”, “vad skulle mamma och pappa tycka om det jag skriver nu”? Förmedla att du kommer att hjälpa barnet oavsett vad som hänt.
6. Mediaplan. Sätt gemensamma överenskommelser om vilka, när och hur digitala medier används. Spela tillsammans bättre än ensam!
7. Beteendedesign – justerar trösklarna för det vi vill ändra – tekniska och miljömässiga

TA KONTROLL MED BETEENDEDESIGN

Emotionella drivkrafter

Nyfikenhet
Belöningar
Rädsla x5



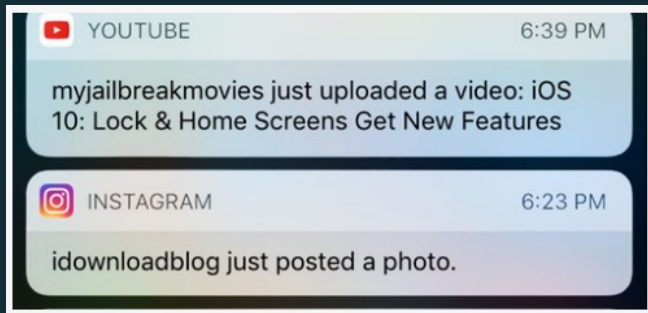
Tänkande funktioner

Exekutiva funktioner
Känsloreglering

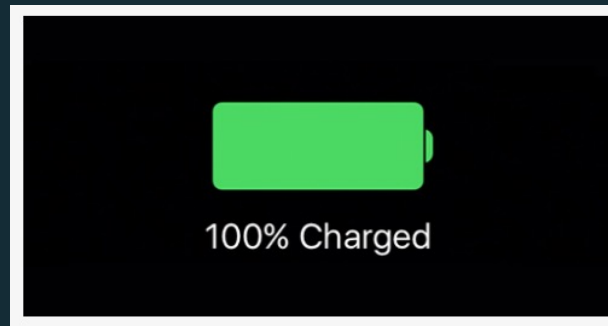
→ STÖRRE BEHOV AV ATT RIGGA MILJÖERNA

Höj trösklarna för saker som är lätta att fastna i
Sänk tröskel för uppgifter som inte föredras, para ihop med belöning
Hjälp att avsluta känslomässigt engagerande saker

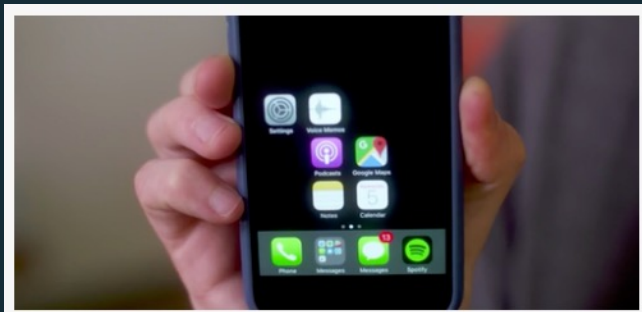
ÄNDRA VANOR GENOM ATT GÖRA DET SVÅRARE OCH MINDRE MOTIVERANDE ATT KOLLA



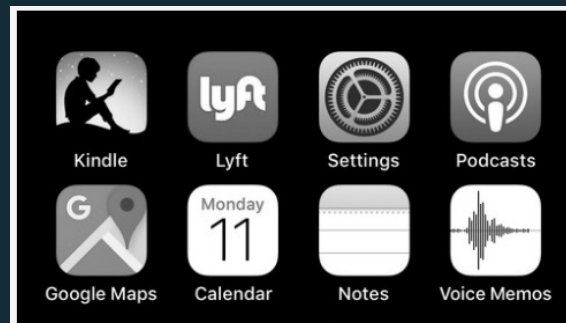
TA BORT NOTISER



LADDA MOBILEN UTANFÖR SOVRUMMET



GÅ IGENOM APPAR



STÄLL IN GREY SCALE

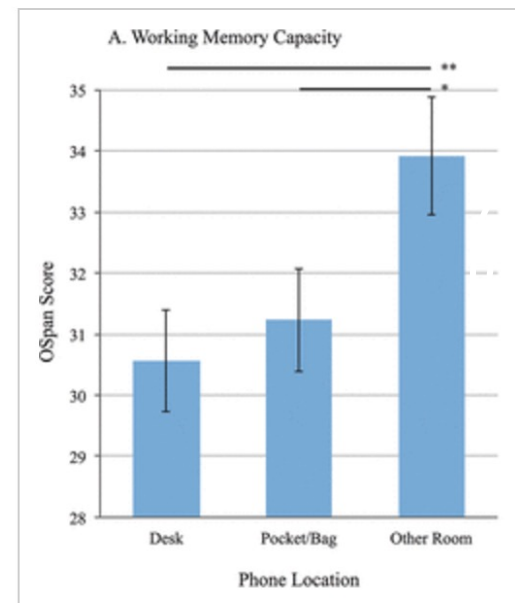
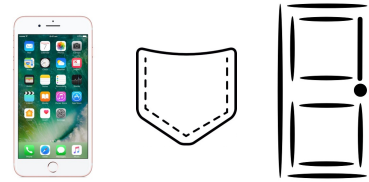
PRATA OM DET

STOPPTID PÅ KVÄLLEN

centerforhumanetechnology



MOBILER OCH FOKUS

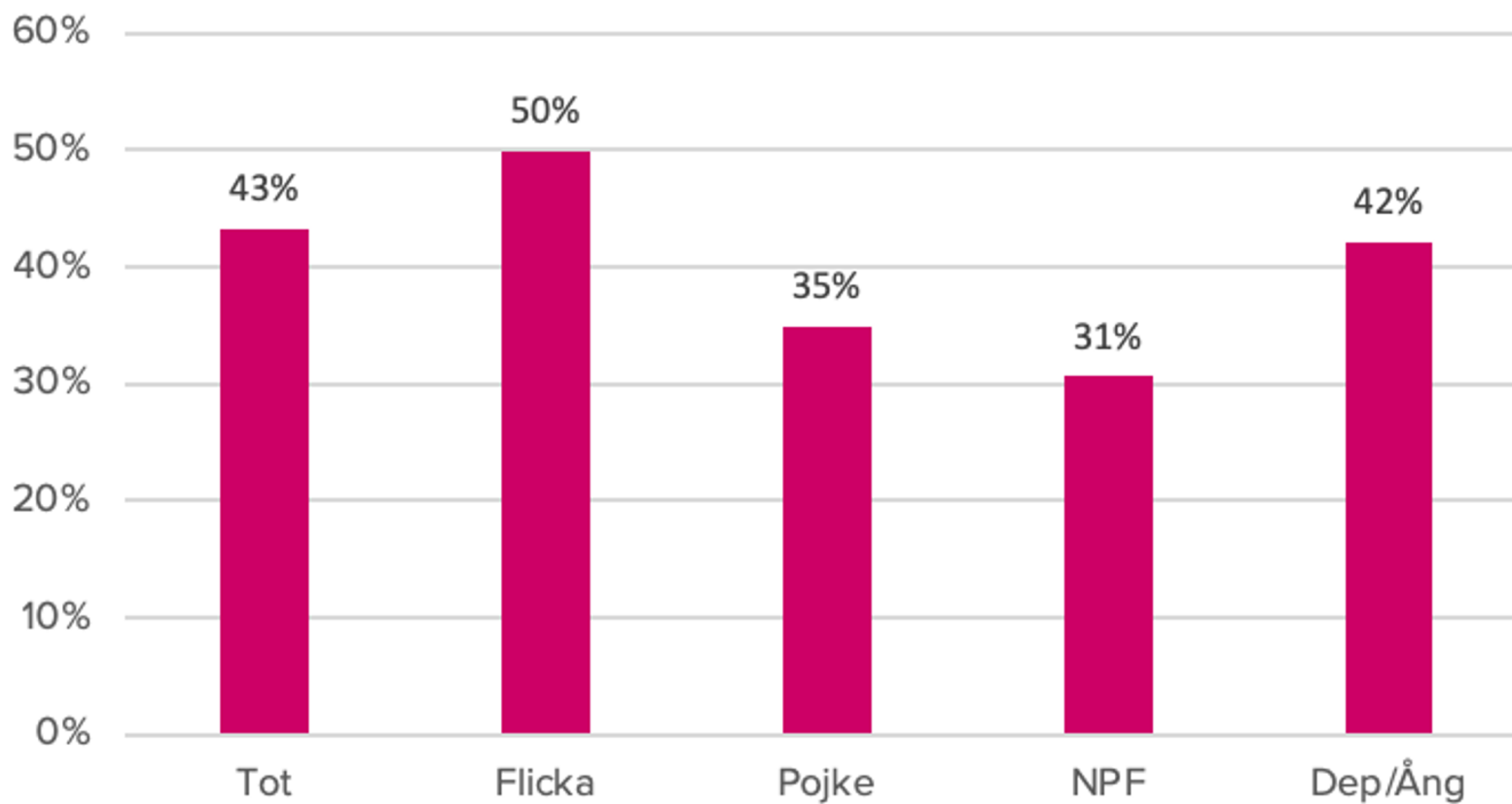


Ward et al, 2017

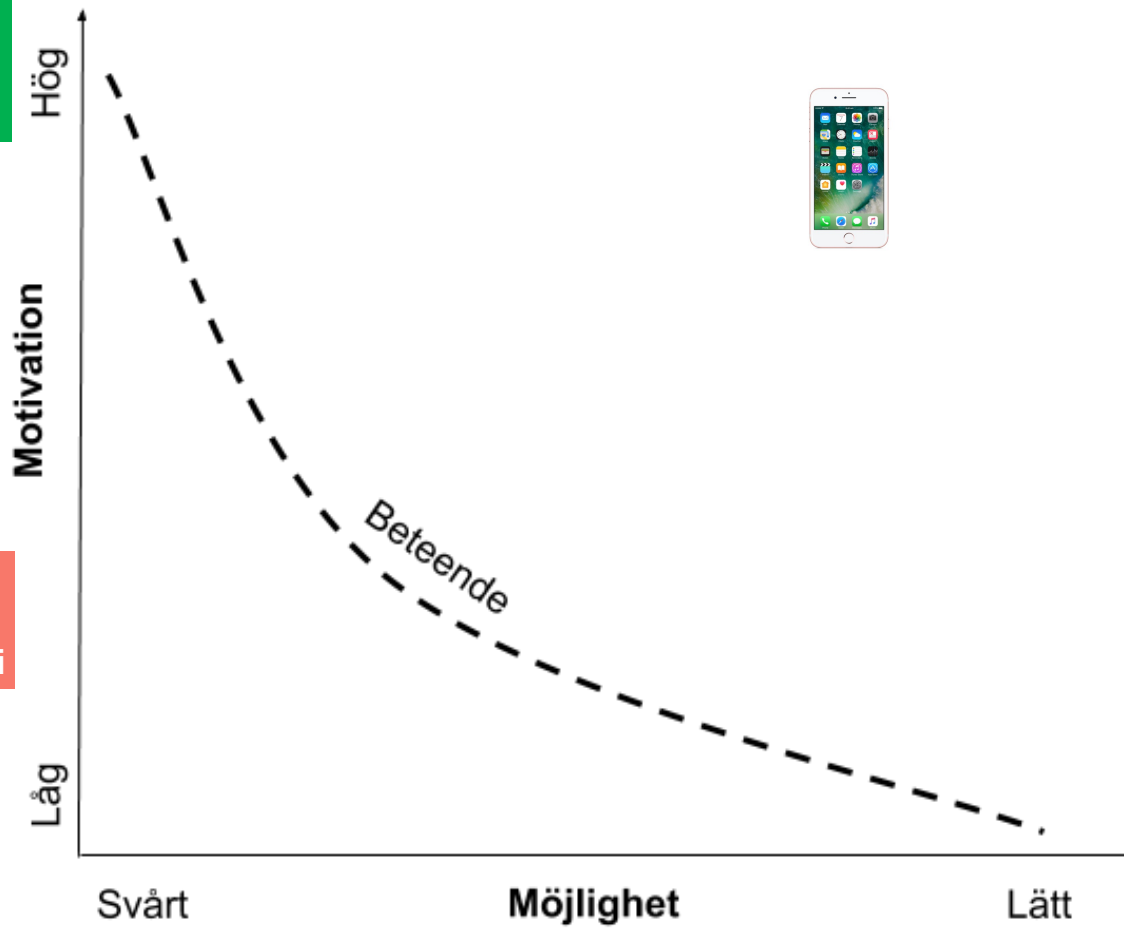
Sissela Nutley

DIGITALA MEDIEVANOR

Har gjort inställningar för notiser



Sannolikheten att multitaska



Visa fördelar med ansträngning och single tasking

Mindre lockande
Ta bort appar som man fastnar i

Minska tillgången
Sätt begränsningar

Bara tillgång till relevant material
Distractionssanera



DET SYNS INTE

TIPS & STÖD
för vårdnadshavare

MENTALA TALLRIKSMODELLEN – Hur ser vi till att uppfylla din hjärnas grundbehov?

Vad vill du göra när du chillar och hur mycket vill du chilla?

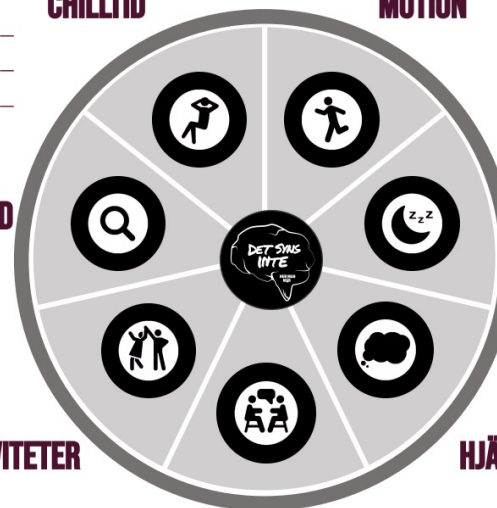
CHILLTID

MOTION

Hur får du till motion varje dag?
Gå/cykla till skolan?

Hur får du till bra fokustid?

FOKUSTID



SÖMN

Läggtid: _____

Skärmfritt från kl: _____

Nedvarvning: _____

Väcktid: _____

Vad vill du göra på fritiden?

AKTIVITETER

HJÄRNVILA

Vid vilka tillfällen kan du låta tankarna vandra fritt (utan mobil)?

RELATIONER

Vilka viktiga vuxna finns i ditt liv:

När umgås ni? _____



EXEMPEL PÅ MEDIAPLAN – VAD KAN VI KOMMA ÖVERENS OM?

Vad?	Varför?
Skärmfria måltider	För att då fokusera på varandra och måltiden (lyssna på kroppens signaler).
Skärmfria sovrum	För att inte lockas att använda digitala skärmar istället för att sova, eller som nödvändiga för att kunna sova.
Spel/streaming/TV -dagar	Så att alla vet vad som gäller och ingen osäkerhet kring det skapas. På så sätt möjliggörs också utrymme för andra aktiviteter. Synka gärna med andra familjer!
Skärmfri fokustid	Så att arbetsminneskapaciteten nyttjas till full potential -> bättre inläring på kortare tid.
Skärmtid på mobilen?	Kom överens om hur mycket tid som är rimligt per dag, när det är bra att avsluta för kvällen, om några appar ska vara tillgängliga medan andra inte etc.

SÄTT ÖVERENSKOMMELSER OM DIGITALA MEDIER I FÖRVÄG

UNDANTAG OK!

KONSEKVENT/PROAKTIV MED NATURLIGA KONSEKVENSER

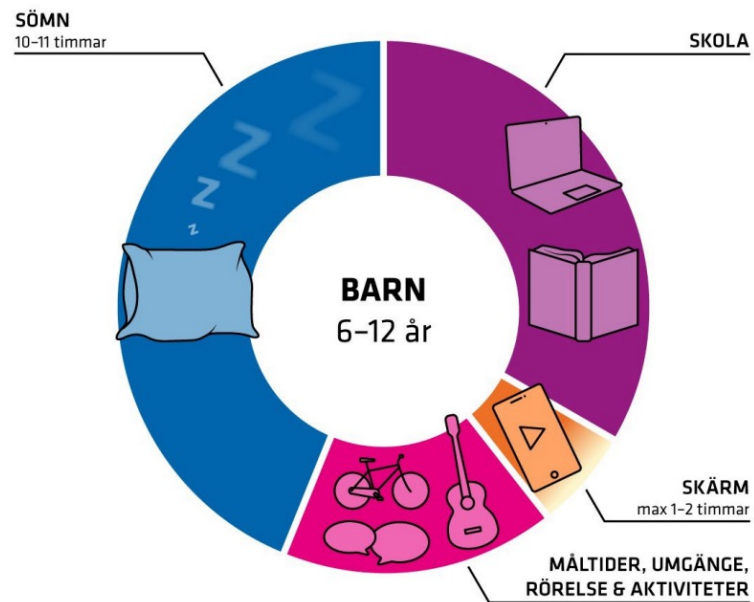
- Alla känner till vilka dagar, vilka digitala aktiviteter och hur länge skärmtiden gäller
- Alla känner till vilka beteenden som är ok och inte
- Hjälp att planera för tidsåtgång. Hur många games hinns med?
- Plan för avslut. 5 minuter kvar/sitta bredvid för naturligt avslut.
- Övergångsaktivitet som händer direkt efter.
 - Låt barnet berätta highlights från spelet/serien/innehållet. Ställ engagerade frågor!
 - Efter spelet är det dags att duka/dansparty/gå ut etc.
- Vid problem att följa överenskommelserna ges en naturlig och väntad konsekvens. T.ex.
 - Svordomar? → Blir av med chatten/headsettet
 - Avslutar inte trots överenskommelsen avslut? → Vuxen stänger lugnt av tekniken.

Till dig som har barn i åldern 6–12 år

Rekommendationer

- Styr vilket innehåll ditt barn tar del av. Välj åldersanpassade appar, program eller spel som inte innehåller reklam, algoritmstyrning eller okänt eller olämpligt innehåll.
- Följ de åldersgränser som finns för exempelvis videodelningstjänster, sociala medier och spel.
- Prata med ditt barn om vad hen gör på nätet och hur man kan påverkas av digitala medier. Var nyfiken och engagerad.
- Skapa goda vanor för ditt barn. Prata om vad man behöver för att må bra, och hjälp hen att få balans mellan skolarbete, sömn, att röra på sig, fritidsaktiviteter, sociala relationer och skärmanvändning.

Figur 2. Dygnsjul för barn 6–12 år

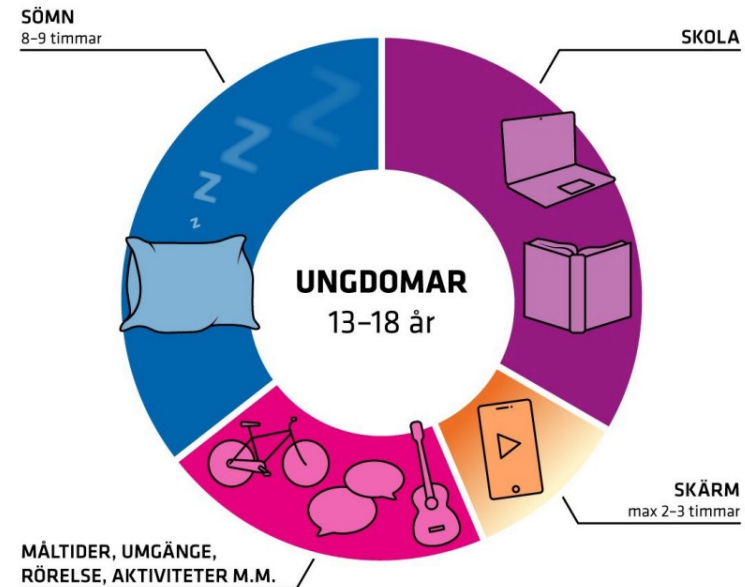


Till dig som är i åldern 13–18 år

Rekommendationer

- Fundera över din skärmanvändning. Hur får den dig att må? Tar mobilen eller spelandet tid från andra saker du skulle må bra av? Om du inte är nöjd, försök att ändra dina vanor. Be om hjälp om det behövs.
- Du kan bidra till ett schysst klimat på nätet genom att ha en bra ton mot andra.
- Sök stöd från någon vuxen om du är utsatt på något sätt, till exempel om du blir mobbad eller kontaktad av någon på ett sätt som inte känns bra, eller om du ser något skrämmande eller obehagligt. Det kan minska risken för att du ska må dåligt av det.
- Försök att få balans i din vardag, så att tiden räcker till skolarbete, sömn, röra på sig, fritidsaktiviteter och att umgås med vänner och familj.

Figur 3. Dygnsjul för ungdomar 13–18 år





Folkhälsomyndigheten

[Press](#) [Teckenspråk](#) [Lättläst](#) [Minoritetsspråk](#) [In English](#)

Sök på webbplatsen



[🏠](#) > [Livsvillkor & levnadsvanor](#) > [Digitala medier och hälsa](#) > [Vägledning till balanserad användni...](#)

Vägledning till föräldrar till barn med olika funktionsnedsättningar eller särskilda behov

[Lyssna](#) |

Alla barn behöver balans i vardagen, med tid för alla grundbehov såsom sömn, fysisk aktivitet och relationer. Det kan vara svårt att uppnå, särskilt för barn och unga med funktionsnedsättningar. Många gånger hjälper det att göra flera små förändringar än en stor.

Rekommendationerna om skärmanvändning för barn och unga ska minska risken för att barn

Vägledningens delar

[Få balans i vardagen och bättre sömn](#)

[Hantera tid som läggs på digitala medier](#)

[Styra innehållet i digitala medier](#)

ÖVERENSKOMMELSER FÖR FAMILJ, GRUPP OCH SKOLA

ARMKROKA

FAMILJ

När har vi inte digitala skärmar?

När avslutar vi för kvällen?

Var är tekniken när den inte används?

Vuxna bestämmer vilka appar/spel/köp/filter/inställningar som gäller på tekniken.

GRUPP/KLASS/KOMPISAR

Vilka spel/appar används?
Ålderslämpliga? PEGI märkning. Resonera ihop.

När har vi inte digitala skärmar?

När avslutar vi för kvällen?

Var är tekniken när den inte används?

Hur stöttar vi när det blir fel?

SKOLA

Mobilpolicy som är konsekvent. Var är mobilerna på lektionerna? Rasterna?

Policy för hur konflikter som sker på fritiden som påverkar skolmiljön hanteras?

Utbilda om netikett, rätt och fel på nätet? Digital balans. Delbart material etc.

ÖVERENSKOMMELSER FÖR FAMILJ, GRUPP OCH SKOLA

ARMKROKA

FAMILJ



ÖVERENSKOMMELSE INOM FAMILJER OM ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

• DISKUSSIONSUNDERLAG FÖR FAMILJER •

Se över familjens digitala vanor

Barn gör som vi gör och inte som vi säger. Därför behöver vi som vuxna gå före och visa vägen med våra egna vanor. Det kan vara att lägga bort mobilen när vi umgås, vid måltider, när vi ska fokusera och sova. Ett par mobilådror hemma ger en bra och synlig påminnelse om detta.

Se över levnadsvanorna för hela familjen

Gå igenom den "mentala tallriksmodellen" tillsammans och göra en plan för hur våra basbehov kan säkerställas.

Använd skärmtidsfunktioner för att begränsa tiden

Om barnet har en smart mobil kan de ha konton länkade till din mobil som gör att du kan ställa in begränsningar i deras tillgång till olika appar på olika tider. Exempelvis kan man ställa in så att bara telefonsamtal och sms fungerar efter 20.00, begränsa tiden på specifika spel som tenderar att bli tidsjuvar etc. Folkhälsomyndigheten rekommenderar begränsning av barn och ungas tid på digitala medier. En tumregel är att små barn 2–5 år använder skärm max 1 timme per dygn, barn 6–12 år max 1–2 timmar, och barn 13–18 år max 2–3 timmar.

Prata om innehåll och beteenden online

Som vårdnadshavare har du ansvar för att ditt barn vet hur man betar sig online i lika stor utsträckning som offline. Prata regelbundet och nyfiskt om vad barnet gör/tittar på/följer på nätet och var insatt i de olika plattformarna som ditt barn har tillgång till. Träna på hur barnet kan känna igen misstänkta beteenden (grooming), hur de kan agera om någon skriver något

GRUPP/KLASS/KOMPISAR



ÖVERENSKOMMELSE MELLAN FAMILJER OM ANVÄNDNING AV DIGITALA MEDIER

• DISKUSSIONSUNDERLAG FÖR VÅRDNADSHAVARE TILL BARN OCH UNGA •

Idag har många barn tillgång till digitala medier som visats uppmuntra ett överdrivet användande, innehålla budskap som kan skada barnens självbild och som är mer lämpade för äldre ungdomar eller vuxna. En anledning till att många vuxna ändå låter sina barn vara på dessa plattformar är att de upplever att "alla andra får" och inte vill att deras barn ska bli exkluderade.

Ett bra sätt att motverka detta gruppträck är att ligga steget före och kroka arm med andra vårdnadshavare. Det här underlaget kan utgöra stöd i era samtal om hur ni kan samarbeta för att finna bra förhållningssätt kring digitala medier.



Givetvis är alla familjer olika och det finns ju inget tvång till att följa gemensamma överenskommelser men genom att etablera ett öppet samtal kan grupper av vårdnadshavare lättare ta stöd av varandra. Alla vill säkerligen sina egna, och varandras barn väl. Diskutera frågorna nedan i smågrupper och se om det går att samlas kring några överenskommelser.

Diskussionsfrågor

Här är tre diskussionsfrågor som stöd för överenskommelser om digitala medier. Därefter

SKOLA



Dags för helt mobilfria skoldagar?

Av: Sissela Nutley, doktor i kognitiv neurovetenskap

Funderar ni på hur ni ska göra med mobilerna på er skola? Fler och fler skolor går över till mobilfria skoldagar. Här kommer en sammanfattning av forskningsläget kring vad som i när skolor blir mobilfria, erfarenheter från en skola som gjort övergången och en check för att göra övergången så enkel som möjligt.

Varför är detta en god idé?

I en nyligen genomförd enkätundersökning av [Ämneslärarna](#), uppgav 93% av de svarande 5000 lärarna att elevernas uthållighet försämrats avsevärt över tid, och 87% ansåg att den starkast bidragande orsaken var alla snabba klickar eleverna är vana att få i den digitala världen. Sociala medier [har visats](#) ha negativa samband med psykiskt mående, både utifrån hur mycket tid som tillbringas men också på grund av specifikt innehåll.

Nyligen [rapporterade](#) OECD att digitala

I en [undersökning](#) med 2700 högst och gymnasieelever genomförd av initiativet *Det syns inte*, svarade ca 1 att de oftast eller alltid håller på med digitala medier samtidigt som de gör läxorna.

Forskningsstöd för mob skolor

Rapporten från OECD konstaterade elever som gick i skolor med mobilfria skoldagar hade betydligt lägre risk uppge att de blev distraherade av d skärmar jämfört med elever i skolor

Hur stöttar vi när det blir fel?

www.detsynsinte.se

Mekanismer för att behålla spelare

Grinding

Destiny 2 är på många sätt essensen av en "loot grinder" – det vill säga ett spel där det avgörande fokuset ligger på att gradvis samla bättre utrustning och uppgradera oändligt.

Grinding är en repetitiv spelform där spelet erbjuder utrustning och spelkunskaper med noggrant designt regelbundet kan behålla spelare under längre tid och framsteg.

Nästan alla spel har en form av grinding, där man utmaningar genom upprepade försök. Dock använder mer än andra.

Destiny 2 använder inte bara grinding – det byggs

Om man blir biten av att samla på exotiska vapen villig att köpa Destinys DLC) kan man många undras sig.

Men det är definitivt en god idé att hålla koll på sin stanna upp för att fråga om spelet är värt tiden.

För även om Destiny 2 "bara" erbjuder köp av kostnads DLC, kommer man att betala både med tid och pengar

Psykologiska knep

Loss aversion & FOMO

I Destiny 2 får man automatiskt ett gratis [season pass](#) som ger små gåvor när man stiger i nivå.

I början är det vid varje nivå. Sedan varannan. Och snart är det bara var fjärde

Finns det anledning till oro?

Destiny 2 marknadsförs som ett gratis spel, men är helt enkelt inte roligt om man inte köper spelets expansioner.

Med det sagt finns det många timmars njutbar underhållning (och en del mödosam [grinding](#)) om man är villig att betala för DLC.

Destiny 2 har tagit ett riktigt och viktigt steg bort från [loot boxar](#), och även om det fortfarande finns mycket att spendera pengar på, är spelet nu mindre problematiskt – om än långt ifrån gratis.

Vi bedömer därför graden av oro att vara måttlig.

Fakta om Destiny 2

Utgivare: Bungie

Utvecklare: Bungie

Utgivningsdatum: 2017

Plattformar: Windows PC, PlayStation, Xbox, Google Stadia med mera

Betalningsmodell: [Freemium](#) + [mikrotransaktioner](#) (spelet är gratis med möjlighet till köp av resurser, [season pass](#) och låst innehåll med mera)

Speltyp: Skjutspel, [First Person Shooter](#), [MMO](#)

Game Modes: Online [multiplayer](#), [PvE](#), [PvP](#)

Åldersmärkning: 16+

Alternativ / primär konkurrent: Warframe, Borderlands 3, The Division 2

**INTERVENTIONEN
DET SYNS INTE**



FORSKNINGSBASERAT DIGITALT LÄROMEDEL - LÄSÅRET 24/25

OM HJÄRNAN, KÄNSLORNA OCH DEN DU VILL VARA



Ökad kunskap om strategier för
välbefinnande

Dramafilm för igenkänning

Regelbundet och återkommande
under läsåret

Stöd och samverkan med
vårdnadshavare är centralt

5 VIKTIGA MODULER UNDER ETT LÄSÅR



MENTALA TALLRIKSMODELLEN

Om hjärnans 7 grundbehov
för ett bättre mående.



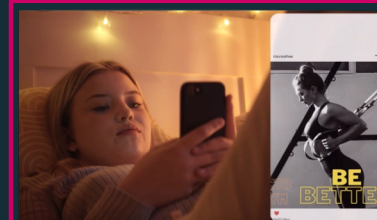
PRESTERA UTAN ÅNGEST

Varför det kan vara läskigt
att prestera och vad gör
man åt det.



TA KONTROLL ÖVER DIN UPPMÄRKSAMHET

Om fokus och
uppmärksamhet som är
dörren till vår hjärna.



FORMA DIN HJÄRNA

Hjärnan är formbar utifrån
vad du gör med din tid.



SOCIALA MEDIER & SPEL

Digitala mediers trix och
om att ta tillbaka
kontrollen över din tid.

STÖDMATERIAL FÖR NÄRA VUXNA

<https://detsynsinte.learnworlds.com/naravuxna>

Exempel från materialet med konkreta tips som stöd till dialogen med din ungdom:

1. INVENTERA NULÄGET



2. VAD VILL NI GÖRA IHOP?



3. VÄLJ UT TIPS ATT TESTA



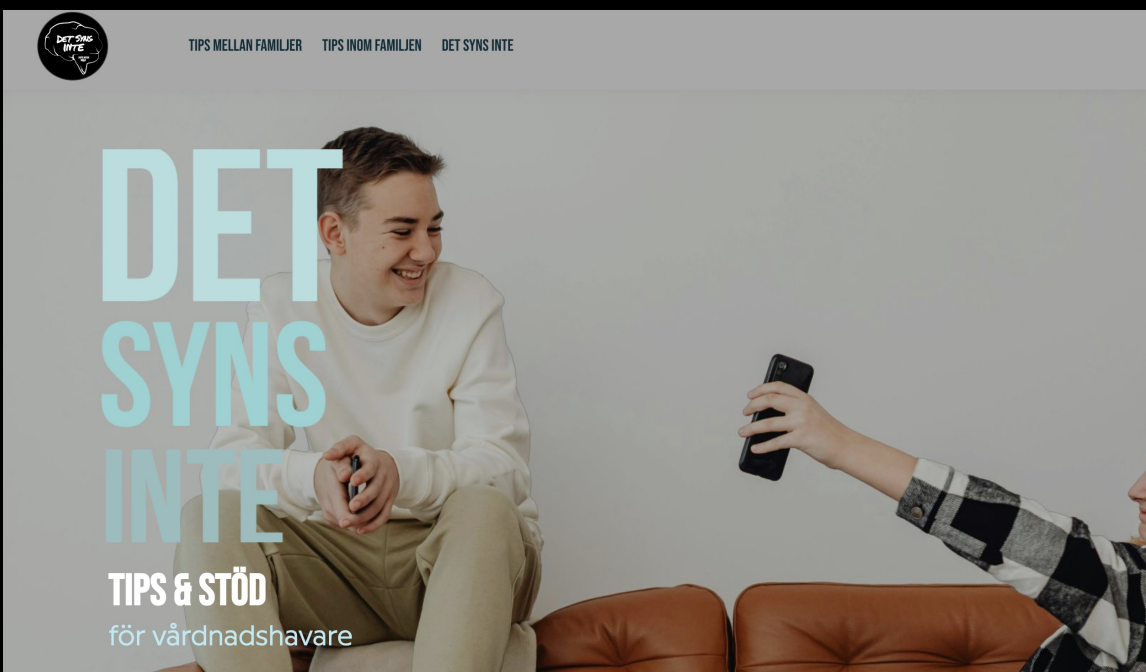
TIPS

<https://tips.detsynsinte.se>

Appen "Det syns inte" (iOS)

<https://detsynsinte.se>

<https://kollaspelet.se>





TACK!

FRÅGOR?

För info om Det syns inte:

Anni Grosse

anni@detsynsinte.se

+4670 643 00 13



Sissela Nutley, PhD

sissela@detsynsinte.se