



Kultur- og
likestillingsdepartementet

Handlingsplan

Handlingsplan mot speleproblem

2026–2029



Forord

Det er eit mål for regjeringa å skape trygge rammer for data- og pengespel. Det er viktig at spelarar – uansett alder – ikkje får problem med spel. Speleproblem har store negative konsekvensar både for helsa og det sosiale livet, ikkje berre for spelaren, men òg for venner, familie og samfunnet generelt.

For å beskytte sårbare spelarar skal alltid tryggleik og ansvarlegheit gå framfor profitt. Den norske pengespelpolitikken er difor styrt av omsynet til ansvarlegheit, der hovudmålet alltid er å førebygge speleproblem og andre negative konsekvensar av pengespel.

I denne handlingsplanen rettar regjeringa eit sterkare søkelys mot barn og unge enn i tidlegare handlingsplanar. Vi er bekymra for ei utvikling der barn blir eksponert for og får interesse for pengespel gjennom dataspel.

Eit sentralt mål for regjeringa sin dataspelpolitikk er å fremje ein tilgjengeleg, trygg og inkluderande dataspelkultur. Vi veit at barn og unge er ei sårbar gruppe som er utsette for manipulerande design i penge- og dataspel, og reklame og marknadsføring frå influensarar. Ei ny undersøking om barn og ungdom sine spelevarer viser ein samanheng mellom ungdom som spelar mykje dataspel, og særleg dei som kjøper lootboksar, skins eller deltar i skinbetting, og utvikling av pengespelproblem. Undersøkinga er gjort blant ungdom i alderen 12–17 år. Dette gir grunn til å rette ekstra merksemd mot denne gruppa i kommande handlingsplanperiode.

Vi vidarefører arbeidet med å auke kunnskapen om speleåtferd, men vi vil òg vise korleis dei som har problem med spel, kan få hjelp, og korleis vi kan førebygge speleproblem. Planen inneheld tiltak for å førebygge speleproblem, både når det gjeld dataspel og pengespel. Planen inneheld ikkje regulatoriske tiltak.

Mange har komme med innspel til arbeidet. Regjeringa ønsker å takke alle aktørane på spelfeltet som har komme med verdifulle innspel til planen. Dette er den sjuande planen i rekka. Den første hadde oppstart i 2005. Handlingsplanane sikrar langsiktig, systematisk og målretta arbeid for å førebygge speleproblem i Noreg. Langsiktig arbeid betyr mellom anna at fleire tiltak er ført vidare og er utvikla over tid.



Lubna Jaffery
kultur- og likestillingsminister

Innhold

Innleiing	4
Hovudmål 1 – Færrast mogeleg skal ha problem med spel	6
Delmål 1.1 – Det skal utarbeidast førebyggingstiltak retta mot utsette grupper	7
Delmål 1.2 – Større grupper skal få meir generell informasjon	9
Hovudmål 2 – Tidleg identifisering og god behandling for problematisk speleåtferd	10
Delmål 2.1. – Betre nasjonal koordinering av innsatsen på spelfeltet	10
Delmål 2.2 – Tidleg identifisering av speleproblem	12
Delmål 2.3 – Vidareutvikling av lågterskeltilbod	12
Delmål 2.4 – Gjere tilbod om behandling betre kjent og tilgjengeleg	14
Hovudmål 3 – Kunnskap om spel og speleproblem skal aukast og delast	16
Delmål 3.1 – Speleproblem og speleåtferd skal regelmessig kartleggast	17
Delmål 3.2 – Det skal forskast på speleåtferd, konsekvensar av spel og åtferdsregulerande verkemiddel	17
Delmål 3.3 – Meir kunnskap om behandling av speleproblem	19
Delmål 3.4 – Forskingsmiljø skal stimulerast	20
Delmål 3.5 – Kunnskap skal delast mellom ulike aktørar på penge- og dataspelfeltet	21

Innleiing

Handlingsplanane har i over tjue år sikra tilgang på ny og større kunnskap om speleåtfærd, samtidig som hjelpetilbod for dei som har problem med spel, har blitt utvikla. Som tidlegare planar bygger også denne på innspel frå ei rekke aktørar som på ulikt vis jobbar med speleproblematikk, inkludert brukar- og pårørandeorganisasjonar. Medverknad frå brukarar (spelarar) og pårørande er viktig også i gjennomføringa av tiltaka i handlingsplanen.

Handlingsplanen har tre hovudmål, og desse er:

1. Færrest mogeleg skal ha problem med spel
2. Tidleg identifisering og god behandling for problematisk speleåtfærd
3. Kunnskap om spel og speleproblem skal aukast og delast

For planperioden 2026–2029 er det følgande målgrupper som får særskilt fokus:

- Barn og unge i alderen 9–25 år
- Pårørande
- Barn som pårørande
- Idrettsutøvarar
- Personar under soning
- Andre utsette grupper

Målgruppa barn og unge går heilt ned til 9 år. Det er i denne alderen dei yngste vanlegvis får eigen smarttelefon. Speling gjeld då i all hovudsak reine dataspel. Etter kvart kan spelinga endre seg til spel som anten er dataspel med manipulerande speldesign, som t.d. lootboksar, skinbetting, eller som er reine pengespel. Når ein blir 18 år, kan ein opprette spelekontoar hos pengespeleverandørar og delta som ordinær spelar av pengespel.

I tillegg til barn og unge generelt skal planen også nå grupper av unge med særlege utfordringar og dermed også særlege behov for til dømes informasjon. Dette kan vere personar med nevroutviklingsforstyrringar (t.d. ADHD). Eller det kan vere til dømes unge med migrasjonsbakgrunn. Utsette grupper famnar vidt, men handlingsplanen vil framheve dei som ikkje har tilknytning verken til skule eller arbeidsliv, og dei som tidlegare har hatt problem med spel. Behovet for meir målretta og tilgjengeleg informasjon for enkelte grupper i befolkninga skal òg vurderast.

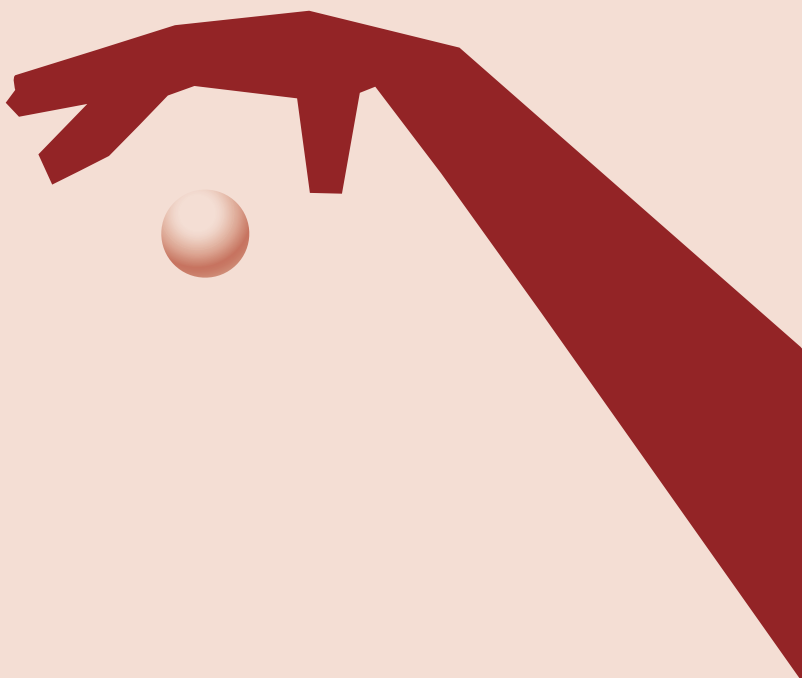
Handlingsplanen omhandlar speleproblematikk på områda førebygging, hjelpetilbod og kunnskapsutvikling. På nokre område tangerer speleproblematikk andre område. Difor er det viktig å sjå denne handlingsplanen i samanheng med andre handlingsplanar, strategiske dokument og normerande produkt. Eit døme på det siste er dei nasjonale råda for skjermbruk som kom sommaren 2025. Her er det blant anna eit råd om å «følge aldersgrenser og begrense bruk av sosiale medier og dataspill». Speleavhengigheit er òg del av Meld. St. 5 (2024–2025) *Trygghet, fellesskap og verdighet. Forebyggings- og behandlingsreformen for rusfeltet*, sidan avhengigheit

til pengespel blir sett i samanheng med rusmiddelpolitikken. Det inneber at speleavhengigheit også er del av ulike normerande produkt som omhandlar behandling av avhengigheit i spesialisthelsetenesta. I *Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020–2025* blir folk med pengespelavhengigheit omtala som ei gruppe som i større grad har tankar om sjølv-mord enn resten av befolkninga. I den neste handlingsplanen for førebygging av sjølv-mord er samanhengen mellom økonomiske problem/gjeld og sjølv-mord eit område ein skal sjå nærare på.

Handlingsplanen mot speleproblem bør òg sjåast i samanheng med Meld. St. 32 (2024–2025) *Trygg oppvekst i et digitalt samfunn*, regjeringa sin dataspelstrategi *Tid for spill* (2024–2026) og Strategiplan (2025–2028) *Bekjempelse av manipulering av idrettskonkurranser*.

Norsk filminstitutt (NFI) forvaltar statens tilskot til utvikling av dataspel og har saman med andre etatar òg ansvar for dataspelkultur. Som ei oppfølging av regjeringa sin dataspelstrategi har etaten etablert NFI Spill som eit nasjonalt fagmiljø for dataspelkultur, med mål om å styrke kompetansen og kunnskapen om dataspelkultur i samfunnet. Handlingsplanen er avgrensa til problem knytt til problematisk speling, men skal likevel vurderast i samanheng med NFI Spill sitt arbeid på dataspelkulturområdet.

På tiltaksnivå er handlingsplanen dynamisk. Det betyr at målstrukturen står fast i heile planperioden. Likevel vurderer Lotteritilsynet, Medietilsynet og Helsedirektoratet fortløpande kor relevante tiltaka er og endrar tiltak dersom det er naudsynt. Norsk filminstitutt skal inkluderast i vurderingane ved behov.



Hovudmål 1

Færrast mogeleg skal ha problem med spel

Det er eit mål at talet på spelarar som får problem med spel, skal vere så lågt som mogeleg. Då vil òg dei negative konsekvensane av speleproblem og talet på pårørande halde seg så lågt som råd. Den siste befolkningsundersøkinga viste at talet på personar med problem med pengespel var signifikant redusert frå 2019 til 2022. For dataspel var det ikkje betydeleg endring¹. Tal som Norsk Tipping har publisert seinare, har vist ein viss auke i problemspeling, særleg blant unge menn.

Førebyggjande tiltak kan bidra til å nå målet om at færrast mogeleg skal ha problem, både med pengespel og med dataspel. Førebygging skjer gjennom ulike typar tiltak. Enkelte er regulatoriske som t.d. aldersgrenser og restriksjonar på tilgang, eller maksimale tapsgrenser og andre tilgjengelege verktøy der spelaren kan regulere eiga speleåtferd. Handlingsplanen skal ikkje omfatte slike regulatoriske tiltak.

Handlingsplanen omfattar tiltak som skjer gjennom informasjonsarbeid retta mot særskilte grupper eller mot større grupper i befolkninga. Tidlegare har ansvaret for informasjonsarbeid knytt til pengespelområdet vore lagt til Lotteritilsynet, og når det gjeld dataspel, til Medietilsynet. På nokre område er skiljet mellom penge- og dataspel blitt meir uklart. I tillegg involverer førebygging av speleproblem også helsemyndigheiter. Difor vil Lotteritilsynet, Medietilsynet og Helsedirektoratet i større grad samarbeide om informasjonstiltak. Samarbeid med forbrukarmyndigheitene og Norsk filminstitutt kan òg vere relevant.

Speleproblem rammar mange fleire enn berre spelaren. I eit folkehelseperspektiv er det viktig å auke kunnskapen om speleproblem i befolkninga. Dette er også i tråd med eit vedtak i Stortinget der regjeringa vart beden om å legge til rette for kompetanseheving innan speleavhengigheit. Handlingsplanen tek sikte på å utvikle og gjennomføre både informasjonstiltak, hjelpetiltak og kompetansehevande tiltak.

¹ Pallesen et al.: *Omfang av penge- og dataspillproblemer i Norge 2022*, Universitetet i Bergen, 2023
<https://lottstift.no/app/uploads/2023/06/Omfang-av-Penge-og-dataspillproblemer-i-Norge-2022.pdf>

Delmål 1.1 – Det skal utarbeidast førebyggingstiltak retta mot utsette grupper

Ein del av tiltaka rettar seg direkte mot konkrete målgrupper. For å nå målet om at så få som mogeleg i målgruppene skal få problem med spel, er det ofte naudsynt å rette informasjon og råd mot andre grupper, som mellom anna hjelpetenester, arbeidsliv og føresette. Difor rettar ei rekke tiltak seg mot andre aktørar enn dei tiltaka til slutt skal ha effekt for. Tiltaka her er òg basert på innspel frå ulike aktørar på spelfeltet og myndigheiter.

Lotteritilsynet, Medietilsynet og Helsedirektoratet vil samarbeide om informasjonstiltak, men ofte er det naturleg at desse blir utvikla i samarbeid med fagpersonar, spelarar og pårørande.

Tiltak 1.1.a – Informasjon og rettleiing til barn og unge

Pengespelliknande element i dataspel kan føre til at nokon seinare utviklar problem med pengespel. For å motverke dette skal det utviklast kompetanse og kunnskap om samanhengen mellom dataspel og pengespel.

Det skal utviklast eit førebyggingsprogram som eit tilbod til skular, fritidsklubbar, idrettslag og andre relevante arenaer, som kan brukast i arbeidet for å auke barn og unge si forståing av korleis pengespel og manipulerande design i data- og pengespel fungerer. Som eit pilotprosjekt skal ein også aktivt oppsøke relevante arenaer, med sikte på at unge skal få auka bevisstheit rundt pengespelproblematikk. Arbeidet bør gjerast i eit samarbeid med relevante aktørar. Målet må vere å særleg treffe aldersgruppa 9–25 år.

Tiltak 1.1.b – Informasjon og rettleiing til barn og unge i digitale kanalar

Det skal òg vere oppdatert informasjon om førebygging av problem i digitale kanalar. Val av kanal/plattform og innhald for å nå målgruppa må vurderast nøye, men etablerte plattformer som snakkospill.no og ung.no er naturlege plassar å ha oppdatert informasjon om problematikken. E-sport- og dataspelkulturen skal integrerast i relevant informasjon.

Vidare skal det utviklast informasjon t.d. om manipulerande speldesign, samtaleverktøy og refleksjonsmateriell til lag og klubbar der unge møter kvarandre på fritida. På pengespelområdet skal det gjennomførast kampanjar i sosiale medium, retta mot aldersgruppa 16 til 25 år, om risiko ved spel, og kva tilbod som er lovlege og ikkje.

Norsk filminstitutt skal lage nasjonale retningslinjer for trygge møteplassar for dataspelkultur. Det er aktuelt at retningslinjene omhandlar problemspeling, og at Lotteritilsynet og Medietilsynet blir involverte i arbeidet.

Tiltak 1.1.c – Informasjon og rettleiing til foreldre/føresette

Her vil nettstadene snakkomspill.no og foreldrehverdag.no vere kanalar for å nå denne gruppa. Andre kanalar vil kunne vere arrangement for føresette på skular. Tiltaket må sjåast i samanheng med informasjon og rettleiing som skjer gjennom skulen, fritidsaktivitetar og organisasjonsliv. Det er viktig å treffe vaksne med tematikken på arenaer der mange møter kvarandre naturleg.

Tiltak 1.1.d – Informasjon og rettleiing til arbeidsliv og militære

I tillegg til tiltaka i 1.1.a vil det vere aktuelt å nå ut med informasjon på arbeidsplassar, lærlingplassar og militære stasjonar for førstegongsteneste. Dei aktuelle å nå med informasjon er her arbeidsgivarar, HR-tilsette, dei ulike fagopplæringskontora og tilsette i forsvaret. Informasjon og rettleiing til arbeidsgivarar kan omfatte ei større gruppe enn berre yngre arbeidstakarar.

Tiltak 1.1.e – Informasjon og rettleiing til vaksne som møter barn og unge i fritidsaktivitetar

Klubb- og fritidsleiarar og trenarar i idretten og andre arenaer der barn og unge møtest på fritida, skal få informasjon og rettleiing om speleproblematikk. Dette er personar som ser dei unge i lag med andre unge, og i ein kontekst som ofte er ulik den t.d. føresette ser barna i.

Tiltak 1.1.f – Informasjon og rettleiing til helsepersonell og andre fagpersonar

Ei lang rekke fagpersonar møter personar som har problem med spel. I slike møte kan speling vere tema, i andre møte kan speling vere eit problem utan at dette er kjent for fagfolka.

Til ulike fagmiljø vil det mellom anna vere aktuelt med informasjon om faresignal ein bør vere merksam på, speleproblematikk generelt, og hjelpetilbod som finst. Til helsepersonell vil det òg vere aktuelt med

informasjon om auka risiko for sjølv mord. Informasjonen må omfatte tiltak for førebygging og skadereduksjon.

Følgande faggrupper er aktuelle: tilsette ved skular og skulehelsetenesta, fritidsklubbar, idrettslag, bedriftshelseteneste, kommunale helse- og omsorgstenester og spesialisthelseteneste. Vidare tilsette i kriminalomsorga, Nav, gjeldsrådgivarar, barnevern og familierådgiving. Det kan vere aktuelt å nytte NFIs verkemiddel og kanalar for informasjon og rettleiing til fagpersonar i dataspelkulturen.

Tiltak 1.1.g – Informasjon og rettleiing til pårørande

Familie og pårørande til personar med speleproblem har behov for informasjon og hjelp. Dei treng informasjon for å hjelpe den som har speleproblem, men har òg behov for informasjon og hjelp til seg sjølv. Det skal mellom anna utarbeidast samtaleverktøy for barn som er pårørande.

Delmål 1.2 – Større grupper skal få meir generell informasjon

Ein del tiltak i handlingsplanen rettar seg mot større grupper i befolkninga, mot spelarar generelt eller grupper av spelarar.

Tiltak 1.2.a – Informasjonsarbeid mot større grupper

Det er òg naudsynt å nå større grupper med informasjon. Difor skal det gjennomførast informasjonskampanjar om manipulerande design i dataspel, risikoelement i pengespel samt verktøy og tiltak for å regulere speling. Informasjonsmateriell skal utviklast, og distribusjon skjer så breitt som mogeleg, til dømes gjennom sosiale medium og på eksisterande nettstader, m.a. på snakkomspill.no.

Det skal utviklast informasjonsmateriell som er tilgjengeleg i spellokale og hos offentlege tenester, t.d. Nav og lege som folk oppsøker.

Terskelen for å søke hjelp for speleproblem kan ofte vere høg, og dette skuldast mellom anna stigma og skam. Det bør utviklast informasjon som viser at avhengigheit av spel kan samanliknast med andre avhengigheiter, og at det finst hjelp.

Hovudmål 2

Tidleg identifisering og god behandling for problematisk speleåtfærd

Det er viktig å identifisere både data- og pengespelproblem tidleg. Det er òg viktig med lett tilgjengelege råd og tilbod om rettleiing og behandling. Vidare trengst det god ivaretaking av pårørande til personar med alvorlege speleproblem, og betre oppfølging av dei som har klart å bryte med speleavhengigheita si.

Nasjonalt kompetansesenter for spillforskning (SPILLFORSK) si evaluering av kjennskap til handlingsplanane mot speleproblem viser at det er for lite kjennskap til både handlingsplanen og speleproblematikk i kommunane. Evalueringa viste òg at det er behov for meir kunnskap i spesialisthelsetenesta, og at det er mangelfull innsats når det gjeld speleproblematikk i kriminalomsorga.

Det er med andre ord behov for meir kunnskap og auka bevisstheit om det problematiske ved både data- og pengespel. Lett tilgjengeleg informasjon for befolkninga er del av dette.

Delmål 2.1. – Betre nasjonal koordinering av innsatsen på spelfeltet

Det trengst innsats frå både helsetenesta og samfunnet elles for å førebygge og redusere speleproblem. Speleproblematikk er eit underkommunisert folkehelseproblem som treng større synleggjering. Til dømes er det behov for auka kunnskap både i helsetenesta og befolkninga om kvar grensene går mellom problematisk og uproblematisk speling.

Det at speleavhengigheit skal sjåast i samband med innsatsen elles i helsetenesta på rusfeltet, har både fordelar og ulemper. Det er naudsynt å auke kjennskapen både i befolkninga og helsetenesta for tidleg identifisering av både data- og pengespelproblem. Betre nasjonal koordinering kan vere eit viktig grep for å få det til.

Tiltak 2.1.a – Synleggjere data- og pengespelproblematikk som innsatsområde

Det er naudsynt å synleggjere data- og pengespel i relevante nasjonale råd og rettleiingar, og å få til betre koordinering i arbeidet med speleproblematikk. Både førebygging og behandling av data- og pengespelproblem må integrerast betre i dette arbeidet. Dette inkluderer at pengespelliknande element i dataspel kan bidra til at fleire unge startar med pengespel. Speleproblematikk er til dømes del av førebyggings- og behandlingsreforma på rusfeltet, men ikkje del av Helsedirektoratet sitt arbeid med nasjonalt program for rusmiddelførebyggjande arbeid blant barn og unge.

Tiltak 2.1.b – Styrke dialogen om speleproblematikk mellom Helsedirektoratet og dei regionale kompetansesentera

I Noreg er det sju regionale Kompetansesenter for rusfeltet (KORUS) som hjelper Helsedirektoratet med fagutvikling og rettleiing om mellom anna speleavhengigheit. I kommande handlingsplanperiode vil det bli jobba for eit nærare samarbeid mellom Helsedirektoratet og kompetansesentera for å spreie kunnskap og merksemd om data- og pengespelproblematikk til mellom anna kommunane.

Vidare vil Helsedirektoratet arbeide for at speleproblematikk blir ein del av samarbeidet med Nasjonalt kompetansesenter for psykisk helsearbeid (NAPHA) og dei regionale kunnskapssentera for barn og unge (RKBU) og regionsentera for barn og unges psykiske helse (RBUP).

Tiltak 2.1.c – Vidareutvikle opplæringsprogrammet Penge- og dataspel: Lidenskap og avhengigheit

Opplæringsprogrammet Penge- og dataspel: Lidenskap og avhengigheit, som KORUS aust og Universitetet i Innlandet driv, skal vidareutviklast. Det skal òg vurderast kva slags delar av opplæringa som kan skje digitalt for å gjere programmet meir tilgjengeleg.

Tiltak 2.1.d – Vidareføre tilskotsordning til speleproblematikk

Helsedirektoratet forvaltar tilskotsmidlar til oppfølging av handlingsplanen mot speleproblem. Ordninga skal vidareførast. Tilskotsordninga skal stimulere til førebygging, kompetansheving og utvikling av hjelpetiltak.

Delmål 2.2 – Tidleg identifisering av speleproblem

For å nå målet om tidleg identifisering av unge og vaksne som er i ferd med å utvikle eit data- eller pengespelproblem, er det naudsynt med kunnskap om mellom anna risikofaktorar og tidlege teikn på begynnande problematisk spel. Meir kunnskap trengst, både i befolkninga generelt og blant tilsette i ulike helse- og omsorgstenester. Spesielt viktig er det med slik kompetanse blant dei som jobbar med barn og unge.

Tiltak 2.2.a – Styrke tilgangen til hjelpetilbod for barn og unge med dataspelproblem, og til føresette

DigiUng er eit samarbeid mellom offentlege etatar og verksemdar som utviklar og samlar kvalitetssikra informasjon og digitale tenester til ungdom. Ung.no er kanalen ut til ungdom og ein sentral digital arena for å nå både unge og føresette med informasjon. På ung.no er det allereie ein god del informasjon om speleproblematikk, men det trengst meir informasjon om behandling av dataspelavhengigheit. Foreldrehverdag.no er ei nettside med informasjon til føresette om barn og unge. Denne nettsida bør òg vidareutviklast med tanke på dataspelproblematikk.

Spelfeltet i Noreg består òg av frivillige organisasjonar og private initiativ som gjer ein viktig jobb. Det skal vurderast om det skal utviklast fleire hjelpetilbod på feltet slik at fleire kan få hjelp. I tillegg må informasjon om det som finst av hjelpetilbod, bli lettare tilgjengeleg.

Delmål 2.3 – Vidareutvikling av lågterskeltilbod

Behov for hjelp med speleproblem kan oppstå akutt, og det kan vere høg terskel for å kontakte primærhelsetenesta om problema. Det er difor naudsynt å ha eit velfungerande og gratis tilbod som er tilgjengeleg uavhengig av kvar i landet ein bur, og som raskt kan hjelpe, gi avgjerande informasjon eller vise vidare til andre helse- og omsorgstilbod.

Hjelpelinjen for personar som har problem med spel, gir direkte hjelp og støtte til spelarar, pårørande og andre som tek kontakt.

Fjernbasert behandling for personar med speleavhengigheit er eit anna tilbod der spelarar kan få behandling utan å gå via fastlegen. Tilbodet er utvida til også å gjelde pårørande. Det er i tillegg behov for digitale hjelpemiddel, som appar, for å supplere dei etablerte lågterskeltilboda.

Tiltak 2.3.a – Hjelpelinjen skal vidareutviklast

Hjelpelinjen for spilleavhengige skal vidareutviklast med tanke på at fleire, særleg unge, skal få lågare terskel for å søke hjelp. Det er viktig å nå dei som merkar at speling byrjar å bli eit problem, så tidleg som mogeleg. Dei siste åra har talet på dei som tek kontakt om dataspelproblem, gått nedover. Det må sikrast at Hjelpelinjen er godt kjent for personar eller pårørande til personar som har problem med både data- og pengespel. Både marknadsføring og anna informasjonsarbeid må prioriterast.

Data frå Hjelpelinjen er òg ei viktig kjelde til kunnskap om kva spel som er mest problematiske på den norske marknaden.

Chat-tenesta når i større grad unge spelarar enn telefontenesta. Det må difor fortløpande vurderast om opningstidene for chat er gode nok.

Tiltak 2.3.b – Vidareføre fjernbasert behandling for personar med speleavhengigheit

Lågterskeltilbodet skal vidareførast. Dette er eit gratis behandlingstilbod over om lag 12 veker der personar med speleproblem ikkje treng verken diagnose eller tilvising frå lege. Oppfølginga består av telefonsamtalar med ein fast terapeut og skriftlege arbeidsoppgåver. Det blir òg gitt tilbod om oppfølgingssamtale etter at behandlinga er avslutta. Det blir vidare tilbydd samtalar med pårørande og andre nærstående til spelarar.

Tiltak 2.3.c – Vidareføre støtteordninga for drifts- og prosjekttilskot

Frivillige organisasjonar gir viktige bidrag til personar med speleproblem og pårørande. Dei er eit supplement til tenester det offentlege gir. Frivillig organiserte samtalegrupper med erfaringsbasert kunnskap kan vere til stor hjelp for personar med speleproblem som ventar på behandling, eller som har gjennomført behandling. Frivillige organisasjonar er òg viktige i førebyggings- og opplysningsarbeid på felta til ei rekke interesseorganisasjonar, til dømes mot barn og unge, ulike pasientgrupper, idrettsutøvarar og så vidare. Ordninga er heimla i forskrift om tilskot til frivillige organisasjonar som arbeider med problematisk speleåtfærd.

Tiltak 2.3.d – Vidareutvikling av appar

Det er utvikla nasjonalt tilgjengelege appar for tidleg intervensjon og skadereduksjon av pengespel. Dei treng å bli betre kjende og meir brukte, og dei treng vidareutvikling. Mellom anna bør det vurderast om dei skal omsetjast til fleire språk. Helsedirektoratet er i dialog med aktuelle fagmiljø om utvikling av appar til bruk ved dataspelavhengigheit.

Tiltak 2.3.e – Gjere tilgjengeleg hjelpetilbod for personar som tidlegare har hatt speleproblem

Det er behov for betre oppfølging av dei som har fått hjelp for speleproblem, og dei som tidlegare har hatt speleproblem, slik at dei unngår å få problem på nytt. Å ta vare på personar som tidlegare har strevd med speleproblem, skal vere ein inkludert del av innsatsen mot speleproblematikk, og sjåast i samanheng med anna hjelp for å unngå tilbakefall til avhengigheit. Tiltaket heng saman med punkt 2.3 d.

Delmål 2.4 – Gjere tilbod om behandling betre kjent og tilgjengeleg

Også når det gjeld tilbod om behandling, er det naudsynt med meir kunnskap. I tillegg trengst det betre kapasitet innan ulike former for behandling, og meir fokus på tilbod for innsette i fengsel og for dei som har klart å slutte å spele. Det er òg behov for eit betre tilbod til pårørande til personar med speleproblem.

Tiltak 2.4.a – Betre oversikt og kjennskap til behandlingstilbod

Informasjonen på helsenorge.no om hjelpetilbod for data- og pengespelproblem, inkludert oppdatert ventetid for dei ulike tilboda, skal utviklast vidare og bli gjort betre kjent. Helseføretaka har sjølv ansvar for å synleggjere kva slags tilbod dei har for behandling av speleavhengigheit på nettsidene sine.

Ei betre oversikt er viktig for spelarar og pårørande. Også kommunal helseteneste treng å bli meir kjent med tilboda til spesialisthelsetenesta og andre aktørar gjennom generelt informasjonsarbeid, regionale webinar, synleggjering i nasjonale normerande produkt m.v.

Gode behandlingsverktøy skal gjerast lettare tilgjengeleg for helsetenesta og brukarar.

Tiltak 2.4.b – Vurdere innretning av tilbodet i spesialisthelsetenesta

Kartleggingar viser at det er varierende kompetanse og ivaretaking av speleproblematikk i helseføretaka for både barn og vaksne. Samstundes er det ei rask utvikling i spelmarknaden og i spelemønsteret til ulike grupper. Det er viktig at helsetenesta evnar å respondere på nye trendar og risikoområde. Det krev ei godt innretta og endringsorientert teneste. Helsedirektoratet vil gå i dialog med spesialisthelsetenesta om korleis behandlingstilbodet svarar til utviklinga i hjelpebehov og det endra utfordringsbiletet på spelfeltet. Saman skal dei drøfte kva som bør vektleggjast i den vidare utviklinga av tilbodet.

Tiltak 2.4.c – Langsiktig rettleiing og hjelp til familiar og pårørande

Personar med pengespelproblematikk kan påverke livsgrunnlaget til pårørande og til familien. Det trengst ei meir heilskapleg oppfølging av pårørande til personar med pengespelavhengigheit, der familieterapi og alt frå barn som pårørande til handtering av gjeld blir ivareteke. Helsedirektoratet vil gå i dialog med Barne-, ungdoms- og familiedirektoratet (Bufdir) om ivaretaking av data- og pengespelproblematikk ved familievernkontora.

Vidare skal det leggjast til rette for digitale støttegrupper for pårørande, og vurderast korleis pårørande best kan bli del av ulike behandlingstilbod.

Tiltak 2.4.d – Førebygging og behandling i kriminalomsorga

Det er kjent at innsette ofte bygger opp stor gjeld medan dei er i fengsel. Samstundes viser SPILLFORSK si evaluering av kjennskap til handlingsplanen at speleproblematikk får lite merksemd i kriminalomsorga og helsetenesta. Det er viktig å sørge for at innsette får oppfylt sine helserettar òg når det gjeld speleproblematikk.

Helsedirektoratet vil, i samarbeid med relevante fagmiljø og kriminalomsorga, legge til rette for kompetanseheving hos tilsette om speleproblematikk og behandling. Digitale læringstilbod vil vere nyttige også her.

Hovudmål 3

Kunnskap om spel og speleproblem skal aukast og delast

Kunnskapen om spel og problematisk speling aukar både nasjonalt og internasjonalt. Det har òg komme noko forskning og kunnskap om korleis speling påverkar både spelarar og pårørande. Spelemarknaden er i stadig endring, og dermed er det behov for meir kunnskap.

Det er auka fokus på manipulerande design i og rundt dataspel med pengespel-liknande element som t.d. skinbetting og lootboksar eller andre element som bidrar til at spelarane brukar meir tid eller meir pengar enn det som var tenkt. Norsk filminstitutt sit på betydeleg kunnskap og kompetanse om dataspel og bør involverast i arbeidet med kunnskap på området.

Det er behov for kunnskap om korleis speleproblem oppstår, korleis spel kan regulerast for at færre skal utvikle problem, og korleis dei som får problem, kan få hjelp på best mogeleg måte.

Kunnskap om spel kan brukast på ulikt vis. Forskingsresultat kan t.d. inngå i kunnskapsgrunnlag for regulatoriske tiltak og utvikling av behandlingstilbod. Organisasjonar og verksemdar som arbeider på spelfeltet, kan òg bruke ny kunnskap i planlegging av verksemda og tenester. Då er det viktig at kunnskap blir gjort kjend for alle dei som kan ha nytte av den. Difor omfattar planen ei rekke tiltak for kunnskapsdeling gjennom møteplassar og nettverk.

Delmål 3.1 – Speleproblem og speleåtfærd skal regelmessig kartleggast

Tiltak 3.1.a – Gjennomføre kartlegging om speleåtfærd i befolkninga

Lotteritilsynet og Medietilsynet samlar regelmessig inn data om deltaking i høvesvis penge- og dataspel. Lotteritilsynet utarbeider årleg statistikk om kontakt til Hjelpelinjen. Helsedirektoratet har oversikt over talet på personar som får behandling for spel i spesialisthelsetenesta.

I planperioden skal det òg gjennomførast ei nasjonal undersøking i den norske befolkninga om spel og speleproblem både for penge- og dataspel.

Tiltak 3.1.b – Presentere status på spelfeltet i Noreg

Tilgjengeleg informasjon på penge- og dataspelfeltet skal presenterast fortløpande. I tillegg til data samla gjennom tiltak 3.1.a, skal det òg presenterast nye publikasjonar frå forskning. Tiltaket må sjåast i samanheng med tiltak 3.5.d om digital synleggjing av handlingsplanen.

Delmål 3.2 – Det skal forskast på speleåtfærd, konsekvensar av spel og åtferdsregulerande verkemiddel

Tiltak 3.2.a – Det skal forskast på speleåtfærd

Ulike aspekt ved spel av data- og pengespel blant unge og unge vaksne spelarar skal undersøkast. Pengespelliknande element i dataspel inngår òg, og korleis slike element påverkar pengespelåtfærd og ev. speleproblem. Eit stikkord her er manipulerande speldesign. Ei større undersøking om spel blant unge vil òg kunne undersøke spel blant unge yrkesaktive, lærlingar og studentar. Spel blant unge i ein sosial kontekst bør òg kunne inngå her.

I undersøkingar om speleåtfærd er individuelle risikofaktorar ofte analysert opp mot t.d. sannsynlegheit for å utvikle speleproblem. Slike faktorar kan mellom anna vere alder, kjønn, utdanningsnivå, tilknytning til arbeidslivet osv., og er viktig med tanke på ev. målretting av førebyggingstiltak.

Det skal forskast på om kriminalitet og gjeld kan påverke speling og føre til speleproblem.

Tiltak 3.2.b – Det skal forskast på negative konsekvensar av både penge- og dataspel

Speleproblem har ofte negative konsekvensar for den som spelar eller familie og pårørende rundt spelaren. På pengespelfeltet er eit forsiktig overslag at for kvar spelar med problem, blir seks andre også ramma. Det er grunn til å tru at dette til ein viss grad òg gjeld på dataspelområdet, sjølv om talet på andre som blir ramma, truleg er mindre.

Overordna skal det forskast på sosiale og økonomiske konsekvensar på samfunnsnivå.

Vidare skal det undersøkast i kva grad spelarar og t.d. pårørende blir ramma av problematisk speling. Speling kan gi ei rekke følger for økonomi, familie, helse og deltaking i aktivitetar. Stikkord her er mellom anna gjeldsproblematikk og sjølv mord. Vidare kan speleproblem ha konsekvensar for arbeid og studiar eller føre til kriminelle handlingar.

Tiltak 3.2.c – Det skal forskast på åtferdsregulerande verkemiddel

Det finst ei rekke verkemiddel for å påverke speleåtferd. I planperioden skal det forskast på fleire. Eit av verkemidla som speltilbydarar gjer bruk av, er reklame for å auke forbruket av spel. Eit døme er når influensarar, med mange og ofte unge følgjarar, i direktesendingar spelar pengespel på digitale kanalar og reklamerer for utanlandske spelselskap. Difor skal det forskast på effekten av mellom anna slik reklame.

Stortinget har bedt regjeringa om at det blir skaffa meir kunnskap om bruk av sosiale medium og andre meir utradisjonelle kanalar for reklame og marknadsføring av pengespel. Stortinget ønsker denne kunnskapen for å kunne vurdere tiltak mot uheldig påverknad i slike kanalar og plattformer.

Effekten av tiltak som har som målsetting å redusere speling eller førebygge problematisk speling, skal òg undersøkast. Dette gjeld regulatoriske myndighetstiltak, som t.d. DNS-blokkering, verktøy i sjølv spele for å førebygge problem, t.d. budsjettverktøy eller varslingar, og andre tiltak som rettar seg mot barn, unge og føresette der målsettinga er å førebygge dataspelproblem.

Delmål 3.3 – Meir kunnskap om behandling av speleproblem

Både data- og pengespelproblem har helsemessige utfordringar. For at helsetenesta skal kunne tilby rett hjelp og behandling, er det naudsynt med meir kunnskap. Det er mange aktuelle forskingsområde knytt til behandling, og det vil vere ein dialog mellom myndigheiter, forskingsmiljø og relevante aktørar på spelfeltet om kva som bør bli prioritert i handlingsplanperioden.

Tiltak 3.3.a – Forsking på behandling av dataspelavhengigheit

Det trengst betre oversikt over forskning som allereie er gjort, i tillegg til ny forskning om dataspelavhengigheit. Mellom anna skal det forskast på kva som er effektiv behandling av dataspelavhengigheit, og korleis føresette best kan hjelpe sine unge når speleproblema allereie har oppstått.

Tiltak 3.3.b – Auke kunnskapen om involvering og ivaretaking av pårørande

Involvering av pårørande er viktig i behandling av speleavhengigheit. Det trengst kunnskap om kva form for involvering av pårørande som har best effekt. Det er òg behov for kunnskap om korleis ein best kan støtte pårørande til både dataspelavhengige og pengespelavhengige. Helsedirektoratet vil invitere brukarar og pårørande til dialog om aktuelle tema for forskning rundt involvering og ivaretaking av pårørande.

Tiltak 3.3.c – Forsking på effekten av ulike behandlingsmetodar

Kognitiv åtferdsterapi er ein mykje brukt metode for behandling av speleavhengigheit. Det blir òg brukt andre metodar, som til dømes metakognitiv terapi. Det er behov for meir kunnskap om behandlingsmetodar og kva slags grep innan dei ulike metodane som har best effekt både når det gjeld data- og pengespelproblematikk.

Delmål 3.4 – Forskingsmiljø skal stimulerast

Ein god del av forskinga på spelfeltet har blitt utført av relativt få forskingsinstitusjonar, utan at dette blir lyst ut gjennom Noregs forskingsråd. For å sikre høgare kvalitet i forskinga og å skape synergjar, er det viktig at fleire av midlane blir kanalisert gjennom Noregs forskingsråd.

Forskringsrådet er eit strategisk organ som peikar ut satsingsområde, forvaltar og tildeler forskingsmidlar og vurderer forskinga som blir utført. Forskringsrådet forvaltar forskingsmidlar frå alle departementa og tildeler midlar til forskning innanfor alle fagområde. Dette gjeld både grunnforskning, anvend forskning og innovasjon. Forskringsrådet gir òg råd til styresmaktene om forskning og forskingspolitikk, og bidrar til ein heilskap i forskningssystemet og det offentlege verkemiddelapparatet. Forskringsrådet skal òg bidra til å auke kvaliteten i norsk forskning og har òg ansvaret for forskingsevalueringar.

Tiltak 3.4.a – Vidareføre utlysingar gjennom Noregs forskingsråd og Medietilsynets støtte til medieforskning

Forskingstema på tiltak 3.2.a, 3.2.b, og 3.2.c, samt 3.3.a, 3.3 b og 3.3.c er aktuelle.

Tiltak 3.4.b – Vidareføre nasjonalt kompetansesenter for spillforskning, SPILLFORSK

Nasjonalt kompetansesenter for spillforskning – SPILLFORSK skal vidareførast. Senteret skal drive forskning på oppdrag frå Lotteritilsynet, Helsedirektoratet og Medietilsynet. Senteret kan òg initiere eiga forskning og føreslå forskingstema. Forskingstema på tiltak 3.2.a, 3.2.b, og 3.2.c, samt 3.3.a, 3.3 b og 3.3.c er aktuelle.

Tiltak 3.4.c – Utreie rammevilkår for forskning

Det skal utgreiast om det er mogeleg å kople spelardata frå einerettsaktørane med helseregisterdata, og kva vilkår eller krav som eventuelt må oppfyllest for slik kopling. Til dømes må dette vurderast opp mot personvern.

I same eller i ei eiga utgreiing skal det òg undersøkast om det er mogeleg å etablere ein databank om speleåtferd i eit livstidsperspektiv, og om ein slik databank eventuelt kan vere leia av ein forskingsinstitusjon i Noreg.

Delmål 3.5 – Kunnskap skal delast mellom ulike aktørar på penge- og dataspelfeltet

Speleproblematikk og tiltak for å førebygge problem, redusere skade og gi god hjelp til både spelarar og pårørande er interessant innanfor verksemdar som på ulikt vis arbeider med spel og speleproblematikk. Difor må vi ha arenaer der dette kan diskuterast og kunnskap kan delast, både innan og mellom ulike faggrupper.

Tiltak 3.5.a – Halde konferansar, seminar og andre møte

Både Medietilsynet og Lotteritilsynet skal arrangere konferansar, seminar eller andre møte om høvesvis data- og pengespel. Form på arrangementet vil avhenge av kva som er tema. Konferansar, webinar og frukostseminar kan vere aktuelt.

Lotteritilsynet skal årleg arrangere eit speleansvarsforum for dei regulerte pengespeltilbydarane i Noreg. Føremålet er at speleansvar skal ha eit godt feste i heile den regulerte spelemarknaden.

For å sikre at kunnskap om spel blir formidla breiast mogeleg mellom ulike aktørar på spelfeltet, skal Helsedirektoratet, Medietilsynet og Lotteritilsynet årleg arrangere ei fagleg samling der kunnskap blir delt. Tema for samlingane kan ta utgangspunkt i prosjekt eller aktivitetar knytt til tiltak i denne handlingsplanen. Ved konferansar, seminar og andre møte som omhandlar dataspel, bør Norsk filminstitutt involverast.

Tiltak 3.5.b – Legge til rette for eller delta i nettverk for yrkesgrupper eller andre

For å sikre at informasjon og kunnskap når spesifikke yrkesgrupper som jobbar med barn og unge, skal det leggjast til rette for informasjonsdeling blant til dømes helsesjukepleiarar og fritidsklubbleiarar med fleire. Dette er yrkesgrupper som allereie er i posisjon hos barn og unge, og som kan bidra med forbyggings- og hjelpetiltak direkte til målgruppa.

Tiltak 3.5.c – Styrke informasjons- og samarbeid retta mot finansinstitusjonar

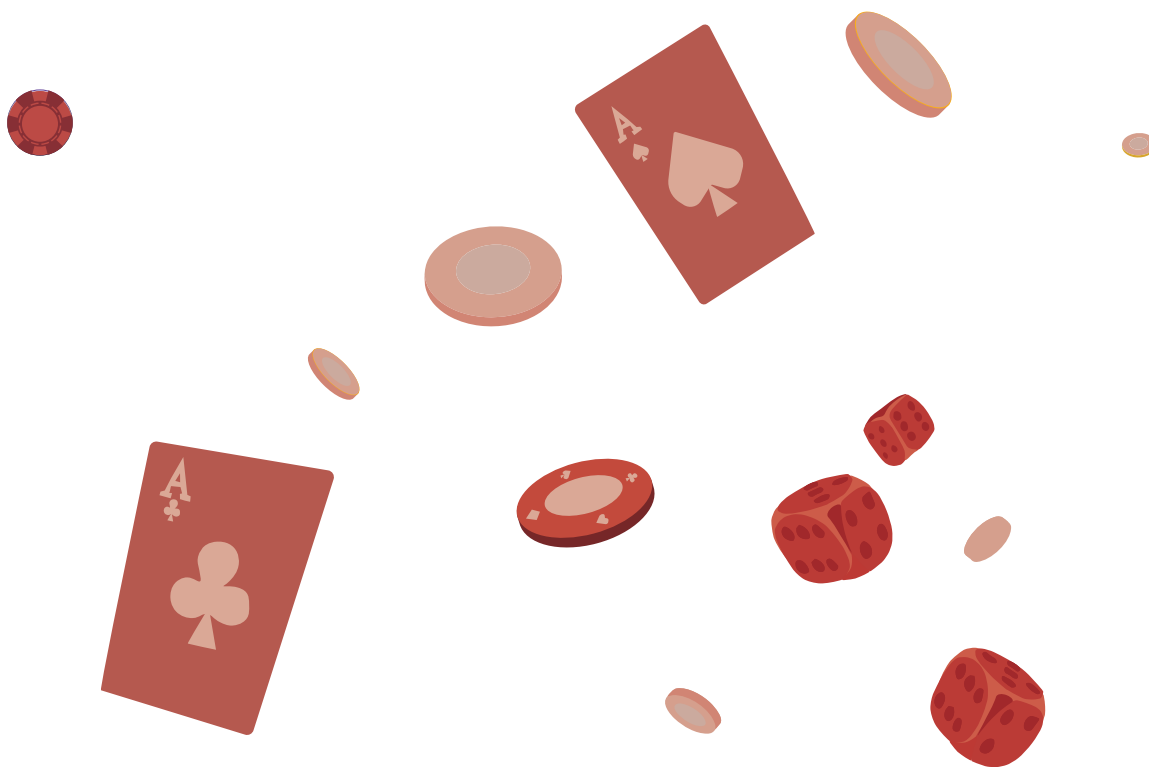
Informasjonsarbeid og samarbeid med finansinstitusjonar skal styrkast. Dersom pengeoverføringane til spelselskap utan norsk godkjenning blir stoppa, vil mange færre få pengespelproblem. Informasjonsarbeid mot finansinstitusjonar, og myndigheitene sin dialog og tilsyn med desse, skal difor styrkast. Målet er å auke kunnskapen om og etterlevinga

av betalingsformidlingsforbudet for pengar til og frå utanlandske spelselskap. Banktilsette med kundekontakt skal òg få meir informasjon om speleproblem. Det er viktig at bankkundar som mistar kontrollen, kan bli stoppa så tidleg som mogeleg og før dei økonomiske og personlege konsekvensane blir uopprettelege for den einskilde og familien.

Tiltak 3.5.d – Digital synleggjering av handlingsplanen

Tiltaka i handlingsplanen skal synleggjerast, og prioriteringa av midlar til dei ulike områda skal vere open og tilgjengeleg på ei nettside om handlingsplanen.

På ei slik side skal det òg vere aktuelt å publisere resultat av forskings- og utviklingsprosjekt i planen, og korleis kunnskap frå desse kan spreia og takast i bruk. Anna innhald kan vere ulike opplæringspakkar med digitale ressursar og praktiske verktøy.



Utgitt av:
Kultur- og likestillingsdepartementet

Publikasjonen er tilgjengeleg på:
www.regjeringa.no
Publikasjonskode: V-1058

Design og illustrasjon: Konsis AS
02/2026