

Gaming in Motion

Fysisk aktivitet via digitala spel



Gaming in Motion (GiM) är vår definition av fysisk aktivitet via digitala spel.

Ett lustfyllt och socialt sätt att vara fysiskt aktiv via gaming, på en arena som är bekant och motiverande för barn och ungdomar. GiM säger JA och inte NEJ till gaming och erbjuder alternativ till traditionell träning och fysisk aktivitet.

Gaming in Motion

Fysisk aktivitet via digitala spel

Maria Norrman och Agneta Tubérus



2023 Maria Norrman och Agneta Tubérus ©

Layout: Veinge Tryckeri

Utgiven av Young Gamers

Tryck: Veinge Tryckeri 2023

ISBN: 978-91-527-8787-8 (tryckt)

978-91-527-8788-5 (pdf)

Det här metodmaterialet kan laddas ner i pdf-format på

Young Gamers hemsida www.younggamers.se,

där det även kan beställas i tryckt format.

Informations- och intervjufilmer finns att hitta på
Young Gamers hemsida.

Innehåll:

Förord	7
GiM – ett sätt att vara fysiskt aktiv	8
Spelens betydelse	9
Gaming	10
Idrott	14
Tidslinje	16
Skärmtid	18
Vuxenvärldens engagemang	19
Hälsa	21
Motivationens betydelse	23
Gaming in Motion – GiM	24
GiM på olika sätt	26
Anpassning när det behövs	31
GiM:s fokusområden	34
Skolan	35
Sjukvården	38
Gamingvärlden	41
Idrottsvärlden	43
Våra reflektioner	46
Referenser	48
Bildreferenser	51

Förord

Materialet du håller i din hand är en del av arbetet i ett treårigt projekt, Gaming in Motion (GiM), som stöd av Allmänna Arvsfonden och startade 2023. I projektet vill vi visa på hur man kan vara fysiskt aktiv via digitala spel. Barn och ungdomar befinner sig ofta i den digitala världen och har stora delar av sitt sociala sammanhang där. Därför vill vi säga JA och inte NEJ till gaming och erbjuda motiverande alternativ till traditionell träning och fysisk aktivitet.

Idén till GiM föddes när vi jobbade i Projekt e-sport, ett projekt som också stöddes av Allmänna Arvsfonden, kring att inkludera barn och unga med funktionsnedsättning i gamingvärlden. Där såg vi hur viktig gaming är, inte minst ur ett socialt perspektiv. Samtidigt lyfte föräldrar till deltagarna att de saknade en fysisk aktivitet för sina barn.

Barn och unga säger ofta att vuxna inte engagerar sig i deras digitala värld, vilket upplevs som ett ointresse. Vid pilotstudien som gjordes tillsammans med Högskolan i Halmstad inför detta material, fick ungdomar och föräldrar prova olika fysiskt aktiva digitala spel. Här väcktes en förståelse hos föräldrarna, att gaming kan vara så mycket mer än att sitta stilla framför en dator. Dessutom insåg man att denna typ av spel kan vara fysiskt krävande och en rolig aktivitet att göra tillsammans.

Tack till:

- Deltagare och föräldrar som var med i pilotstudien.
- Deltagare vid intervjuer för metodmaterialet och i filmerna.
- Hälsopedagogstudenterna Ludvig Håkansson, Albin Gajtani och Yashar Rezaii, som hjälpte till vid bland annat pilotstudien.
- Charlotte Olsson, docent i träningsfysiologi och universitetslektor vid Högskolan i Halmstad, som höll i mätningarna vid pilotstudien.
- Young Gamers styrelse som bidragit med tankar och synpunkter, samt läst och tyckt till om metodmaterialet.
- GiM:s styrgrupp, bestående av Charlotte Olsson (docent i träningsfysiologi och universitetslektor vid Högskolan i Halmstad), Christina Holm (Kustens IF), Isak Regnér (AEP, Association of Esport Psychology), David Jawette (DreamHack), Therese Lagerman (Riksförbundet RBU, Rörelsehindrade Barn och Ungdomar).

GiM – ett sätt att vara fysiskt aktiv

Gaming in Motion (GiM) är vår definition av fysisk aktivitet via digitala spel. Att på ett lustfyllt och socialt sätt vara fysiskt aktiv via gaming, på en arena som ofta är bekant för barn och ungdomar. GiM säger JA och inte NEJ till gaming och erbjuder alternativ eller komplement till traditionell träning och fysisk aktivitet.

Detta metodmaterial kompletteras med informations- och intervjufilmer. Informationsfilmer som visar på olika sätt att använda GiM-metoden. Intervjufilmer, där personer från våra fokusområden, skola, sjukvård, gaming- och idrottsvärld, berättar om sin syn på GiM och hur metoden kan användas inom deras område.

Traditionell gaming innebär ofta att man sitter framför en dator och spelar, vilket inte sällan ses som ohälsosamt, negativt och socialt isolerat av samhället. Men gaming är oftast allt annat än detta. Det är en aktivitet som kräver mycket av och utvecklar färdigheter hos deltagarna, samt erbjuder ett socialt sammanhang. Dock finns det en baksida med mycket stillasittande och det är där GiM vill erbjuda ett komplement till gaming, men på barnens och ungdomarnas arena.

Begreppet exergaming, som förekom i litteraturen redan 2007, står för exercise och gaming, vilket innebär träning med digitala spel¹ och är en inspiration till GiM. Dock använder vi oss inte av begreppet träning inom GiM, utan fysisk aktivitet. Detta eftersom begreppet träning innebär att man ska prestera, medan fysisk aktivitet är all form av rörelse. Fysisk aktivitet utövar vi för att må bra!²

GiM kan användas som ett komplement, eller i vissa fall ett alternativ till traditionell träning. Ett komplement för de som redan rör på sig i någorlunda stor utsträckning och ett alternativ för de som inte kan eller vill i dagsläget. Det finns en mängd olika spel som bidrar till att man är fysiskt aktiv och det går utmärkt att spela dessa även om man har en nedsatt rörelseförmåga.

Spelens betydelse

Under människans utveckling har spel och lekar haft stor betydelse och vi har spelat olika typer av spel i minst 5000 år. På 1950-talet slog sällskapsspelen igenom brett och spel som Yatzi och Alfapet är omtyckta familjeaktiviteter inte minst i samband med högtider. På 1980-talet gjorde de digitala spelen entré i våra hem och har sedan utvecklats stort.³



Spel kan bidra till att överbrygga kulturella och språkliga barriärer, ge möjlighet till samvaro över generationsgränserna och fungera uppfostrande. Dessutom bidrar spel till att träna våra förmågor, exempelvis konflikthantering, strategi och sociala förmågor. Spel kan också användas i ett pedagogiskt syfte och då avspeglas ofta den tid och det samhälle vi lever i. Så länge människan har funnits har spelen utvecklats, inte minst när spelens regler har förts vidare muntligen. Gemensamt för reglerna i spelen är, att de måste följas av spelarna oavsett vilken typ av spel det gäller.³

Spel kan också vara ett sätt att hantera den stress vi utsätts för, en möjlighet att lämna vardagen en stund och ge hjärnan variation och underhållning. Via spelen kan man resa till olika världar, prova nya identiteter och roller. Något som kan bidra till förståelse och empati för andra människor.³

Spel har även haft stor betydelse för olika stater. Så stor att vissa spel under perioder förbjöds i länder, såsom Kina och Kuba. Ett exempel är Monopol som förbjöds av Sovjetunionen, då spelet bygger på handel med fastigheter och ansågs strida mot det kommunistiska synsättet. Först när Sovjetunionen upplöstes år 1991 upphävdes förbudet.³

Olika typer av spel har varit ett sätt för människan att fysiskt och på senare tid även digitalt mötas och umgås med varandra. Det delade fokus som spel kan innebära, gör att vi kan umgås samtidigt som vi gör något tillsammans. Detta kan underlätta att träffa nya människor, både vid analogt och digitalt spelande. Vid e-spel online öppnas nya möjligheter att utvecklas och hitta vänner från hela världen.³

Gaming

Gaming har stor betydelse för barn och ungdomar och är en del av vår kultur genom sitt berättande av historier, musik, konst, men också en plattform för sociala sammanhang och lärande.⁴ Dessutom kräver gaming mycket av utövarna och man har sett att det förbättrar samordnings- och problemlösningsförmåga, minne, hjärnans reaktionsförmåga, sociala färdigheter och koncentrationsförmåga.⁵ Förmågor som ses som positiva inte minst av arbetsgivare när de anställer personal. 40% av cheferna anser att gamers besitter viktiga kompetenser, bland annat att kunna fatta snabba beslut, vilket ses som extra viktigt för personer i ledande positioner. Dessutom ses gamers som duktiga på att förstå och tolka andra, då de övat upp denna förmåga via digitala chattar eller att prata online med sin spelkompisar.⁶

Gaming – Spela dataspel.

Ofta online tillsammans med andra.⁷

E-sport – Elektronisk sport. Samlingsnamn för tävlingsinriktade dator- och TV-spel.⁸

Professor Ingo Froböse vid det tyska sportuniversitetet, Deutsche Sporthochschule Köln, konstaterar att e-sportare och elitidrottare utsätts för liknande fysiska påfrestningar. Spel som Counter Strike kräver motoriska färdigheter, men också en hög taktisk förmåga. E-sport är minst lika, och ibland mer krävande än många andra idrotter. E-sportare skulle, om de inser vilka påfrestningar deras sport innebär, kunna förlänga karriären med fyra till fem år, förutsatt att de anpassar kost och träning.⁹

Resultat från en studie som Froböse gjort visar att:

- **E-sportare och racerförare utsöndrar lika höga nivåer av kortisol**
- **E-sportares öga-hand koordination är högre än pingisspelares**
- **E-sportares puls kan jämföras med maratonlöparens.⁹**

Gaming kan också användas för att sprida information, som när Ryssland stängde ner sociala medier i samband med kriget i Ukraina. Då tog informationsspridningen en annan väg, nämligen via spelet CS:GO, som är tillåtet i Ryssland och spelas av ungefär fyra miljoner rys-sar. Det skapades ett hemligt rum i spelet där annars förbjuden information om kriget sprids.¹⁰



I boken Motivationsrevolutionen av Magnus Lindwall och Olof Röhlander, beskrivs att dataspel får inte minst barn och unga att bli väldigt motiverade att fortsätta spela. I spelen får man lagom svåra utmaningar via nivåsystem, så kallade level-system och en direkt feedback på varje spelnivå. Det är tydligt vad man ska uppnå i spelet och man får hela tiden nya utmaningar, som gör att man inte tröttnar. I spelen får man bestämma mycket själv och fysiska och mentala begränsningar som finns i verkliga livet tas ofta bort. En del multi-playerspel bjuder in till social samvaro, som i vissa fall kan vara starkare än de man har i verkliga livet. Dataspel kan också innebära att man måste samarbeta med andra för att komma vidare och lösa uppdrag, något som skapar en samhörighet och tillhörighet. För personer med olika typer av begränsningar och svårigheter med sociala kontakter, kan spelen erbjuda bekräftelse och ett socialt sammanhang man annars hade haft svårt att hitta.¹¹

I ett mycket uppmärksammat avsnitt av SVT:s program Skavlan 2019, berättar Robert Sten, pappa till Mats om gamingens betydelse för sonen. Mats hade en muskelsjukdom och dog när han var 24 år. Föräldrarna trodde att Mats var helt ensam, men det visade sig att han via sitt spelande hade många vänner även utanför Sveriges gränser och en onlineflirt från Amsterdam. Till begravningen kom ett antal av dessa vänner för att hedra Mats. Robert reflekterar kring sina fördomar om onlinespel, att det bara går ut på att skjuta ihjäl någon, när själva spelandet också kan bidra till en stor social gemenskap och att bryta isolering och utanförskap. I intervjun reflekterar Robert över att många föräldrar inte har en aktiv roll in sina barns liv online, jämfört med deras traditionellt sociala liv.¹²

Hailey och mamma Isabella

Isabella har gett Hailey verktyg och kunskap att befinna sig online och pratat mycket om vilka farorna kan vara. Genom att själv befinna sig på Discord, en plattform för kommunikation som ofta används i gamingsammanhang, har Isabella också möjlighet att vara närvarande som vuxen. Hailey har träffat vänner från hela världen, bland annat i Japan och USA, vilket gjort att hon blivit grym på engelska. Hon har även en kompis i Sverige som hon pratar med nästa varje dag, inte bara om spelet de spelar, utan även om vardagliga saker såsom skolan, utmaningar man stöter på i livet och hur man ska kunna hantera sina känslor. *Möjligheten att spela online, har inneburit att Hailey som har en autismsdiagnos och svårt med sociala koder, ändå kan befinna sig i ett socialt sammanhang.* Gaming har bidragit till att skolan upplever henne mycket gladare och hon har en högre skolnärvaro. Hailey mår bättre när hon får komma hem efter skolan och andas lite och sätta sig vid skärmen för att spela en stund.



Isabella Falk, mamma till Hailey, 12 år.

Gaming Siffror och jämförelser

Abba har sålt över 200 milj. album och singlar.¹³

Världens mest sålda och även svenska spel Minecraft har sålts i över 200 milj. exemplar.¹⁴

Spelet Minecraft såldes till Microsoft för 18 miljarder kr, år 2014.¹⁴

År 2021 tittade 600 000 personer på streamad e-sport varje dag i Sverige.¹⁵

År 2021 var prissumman för Dota 2-turneringen The International 400 miljoner kronor.¹⁶



Svenska dataspelsindustrins förändringar i siffror under ett decennium (ca 2010 – 2020):

- Ökad omsättning från drygt 1 miljard till nästan 35 miljarder.
- En vinstökning från 15 miljoner till 7,6 miljarder.
- Ökat från 115 till 667 bolag.
- Antalet anställda i Sverige har ökat från 1 203 till 6 596, varav 1 410 (21 %) är kvinnor.¹⁷

Omsättningen kan jämföras med svensk malmproduktions, som år 2022 uppgick till 69 miljarder.¹⁸

Gemensamt för gaming, som i tävlingssammanhang kallas e-sport och idrott är att de från början varit lek och tidsfördriv. De har någon form av regelverk och kan ses som utbildande verksamheter. Båda har stor betydelse för barn och ungas fostran och är en stor del av folkrörelsen.⁴

Idrott

I början av 1900-talet kom allt fler idrottsföreningar till och det innebar ett uppsving för idrottsrörelsen, som redan 1903 samlade sig i ett förbund, vilket senare kom att bli Riksidrottsförbundet (RF). Bidragande orsaker till det ökade intresset var OS i Stockholm år 1912 och sändningarna av idrott i radion med premiär 1925.¹⁹ Idrotten i dagens form utvecklades i samband med urbaniseringen under 1800-talets slut. Det fysiska arbete som varit en del av livet byttes mot ett liv i staden, där fritid blev ett nytt begrepp. Under den här tiden ökade också intresset för hälsa och välbefinnande, samtidigt som lekplatser och idrottsanläggningar började byggas.²⁰



E-sporten är en ung idrott och det kom att dröja till år 2023 innan den inkluderades i RF,²¹ detta efter upprepade försök under flera års tid. Vid riksidrottsstyrelsens möte var det inte en självklarhet, då de yrkat på avslag. Det blev istället specialidrottsförbunden som röstade för bifall, vilket resulterade i att e-sporten nu är en del av RF. Specialidrottsförbunden såg vikten av att inkludera e-sporten och dess ungdomar inom idrottsrörelsen.²²

Föreningsidrotten i Sverige har drygt tre miljoner medlemmar, vilket innebär att ungefär var tredje svensk är medlem i en idrottsförening.²³ I statistik från RF kan man utläsa att andelen ungdomar i åldern 12 – 18 år som tränar minst en gång per vecka, ligger på 70%, medan de som idrottar i en förening ligger på knappt 60%. Tittar man på samma siffror för ungdomar i åldern 16 – 18 år är siffran som tränar densamma, men de som idrottar i en förening minskar till 50%.²⁴ RF skriver i en rapport att gymträning hos kommersiella aktörer och jogging många gånger är ett alternativ till traditionell föreningsidrott. I rapporten skriver man också att det minskade antalet deltagare inom föreningsidrotten kan bero på att barn och unga, vars ambition inte är att tävla och prestera väljer att sluta inom idrotten. En annan orsak som pekas ut är att gymmen erbjuder flexibla träningstider och aktiviteter.²⁵ Dyra medlems- och träningsavgifter uppges som en orsak kopplade till områden med socioekonomiska utmaningar.²⁶ I resursstarka områden idrottar 60 – 70% av ungdomarna, medan siffran i resurssvaga områden ligger på under 40%.²⁷

Gaming



60-talet

Internet föddes på 1960-talet inom försvaret i USA²⁹ och används idag av 94% av Sveriges befolkning.³⁰

80-talet

Nintendos fickspel Game & Watch fick ett enormt genomslag i Sverige, rollspelet Drakar & Demoner som är ett analogt spel lanserades, hemdatorn Commodore 64 kom in i våra hem på 80-talet.⁴

40- till 50-talet

Under andra världskriget såg världens första dator ENIAC dagens ljus och på 50-talet släpptes den första serietillverkade datorn. 1954 byggdes den andra svenska datorn kallad BESK, som kom att bli världens snabbaste dator.²⁸

80-talet

Arkadhallarna med spel såsom Pac-Man fick sitt genomslag bland ungdomarna.⁴ 1981 myntades begreppet persondator av IBM.⁴

1900

1900-talet

Flera idrottsföreningar bildades och 1903 samlades de sig i ett förbund, som sedan kom att bli Riksidrottsförbundet (RF).¹⁹

1930 - 1985

Under åren 1930 - 1985, den så kallade folkhemsperioden, växte ett stort antal idrottsanläggningar fram i Sverige.²⁵

1910- till 1920 – talet

Bidragande orsaker till det ökade intresset för idrott var OS i Stockholm år 1912 och sändningarna av idrott i radion med premiär 1925.¹⁹

70- till 80-talet

Sedan det stora genomslaget av gymnastik på 70- talet och 80-talet har antalet ökat dramatiskt och en kommersiell hälso- och träningsindustri växer fram.²⁵



Idrott

90-talet

Demopartyn växte fram när arkadhallarna förbjöds. Här träffades ungdomarna för att ha kul, kopiera spel, tävla i att skapa grafiska former, musik och program tillsammans. Ungdomarnas erfarenheter och samarbeten kom att leda till "Det svenska spelundret".⁴



2010-talet

Indiekulturen växte fram inom spelutvecklingen. Det svenska spelet Minecraft släpptes år 2011 och blev världens mest sålda spel år 2021.⁴

90-talet

PC-reformen genomfördes på 90-talet och internetpaketet blev årets julklapp. 1996 kom datorn att bli var mans egendom.⁴

2000-talet

Kom att domineras av gigantiska svenska spel såsom Battlefield och svenska spelutvecklare som Dice och Avalanche Studios.⁴

2023

Efter många år av arbete antogs e-sporten in i Riksidrottsförbundet och erkändes som en idrott.⁸

Skärmtid

Barn och ungas skärmtid är ett ämne som debatteras flitig i samhället. Det vi säkert vet är att de flesta, även vuxna ägnar en stor del av sina liv åt att titta på en skärm. Vi har svårt att klara oss utan skärmen, till exempel behöver vi använda bank-id för att göra bankärenden, boka resor och shoppa. Mycket pekar på att mängden skärmtid inte är avgörande för hur negativt ungdomar påverkas, utan vad skärmtiden används till.³¹



Gaming disorder är en omdebatterad beroendediagnos, som klassificerades av WHO (Världshälsoorganisationen) 2018. När för mycket spelande går ut över andra delar i livet, såsom studier och relationer blir det ett problem för individen.³²

Det har dock visat sig att de som spelar dataspel i större utsträckning har färre depressiva symptom än de som spelar väldigt lite, vilket tros bero på att data-spelade är något ungdomar ofta gör tillsammans och som bidrar till mental aktivering. Omvänt gäller sociala medier, där tjejer är överrepresenterade, och ofta jämför sig med varandra.³³

Mind visar i sin rapport på att det finns många faktorer som är avgörande för måendet vid användande av digitala medier.

Dessa områden är:

- bakgrundsfaktorer
- hur mycket av vår tid vi tillbringar med dem
- vilket innehåll vi har under den tiden
- hur livet ser ut i övrigt ³⁴



Vuxenvärldens engagemang

Barn och unga beskriver hur viktig vuxenvärldens engagemang är i olika sammanhang, likaså gör många organisationer. Föräldrars stöd och intresse för barnens fritidsaktiviteter är viktig, oavsett om det gäller exempelvis fotboll eller gaming. Detta inte bara för att barnen ska kunna delta och hitta ett socialt sammanhang, utan även för att stärka deras självkänsla.

BRIS (Barnens rätt i samhället) beskriver i sin undersökning gjord av Sifo, vikten av föräldrars engagemang och intresse för att barnen ska ha förutsättningar att delta i olika idrottsaktiviteter. I undersökningen beskriver barnen hur de vill att de vuxna ska bjuda in till aktivitet, begränsa den egna skärmtiden och vara mer närvarande.³⁵

Spelkulturförbundet Sverok, har i en rapport intervjuat ungdomar som är aktiva ledare i olika onlinegrupper inom spelkulturen. Även här efterfrågar ungdomarna vuxenvärldens (föräldrar, skola och myndigheters) intresse, engagemang och nyfikenhet. Istället möts de av oförståelse och ungdomarnas engagemang ses som slöseri med tid, då de bara sitter framför datorn och gör inget. Ungdomarnas stolthet kring sitt engagemang krymper när vuxenvärlden förminskar deras insats. För många föräldrar har det inte varit en naturlig del i uppväxten att hålla på med dataspel, vilket kan förklara varför det är svårare att ta till sig än annan kultur eller sport.³⁶

De vuxnas skärmtid påverkar ofta barnen och ungdomarna negativt. Uppmärksamheten de unga behöver stjäls av skärmen.³¹

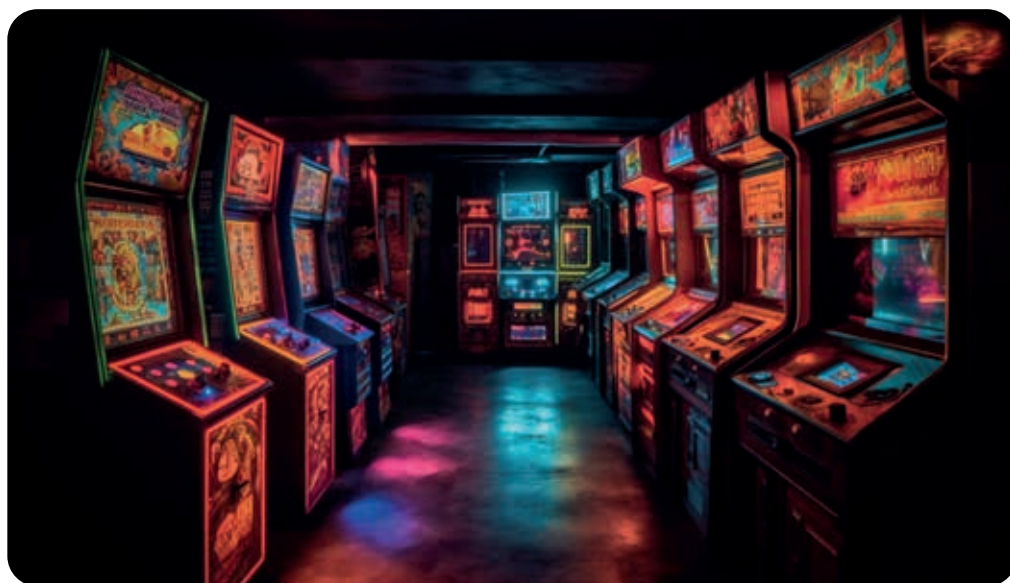
Genom tiderna har nya aktiviteter, kulturella genrer och former mött vuxenvärldens motstånd och gjort att barnen och ungdomarna fått hitta egna vägar, utan att de vuxna visat intresse, nyfikenhet och engagemang.⁴

Musikvärlden har inte varit undantagen de vuxnas motstånd. Var det inte Beatles frisyrrer, så var det Elvis höftrörelser som var fel. De sågs som rent farliga och oanständiga. Det är artister som idag blivit ikoniska och invalda på Rock and Roll Hall of Fame.³⁷

Arkadhallarna under 70 – och 80-talet är ytterligare exempel där vuxenvärlden visade sin avsaknad av förståelse. Under den här tiden fanns inte datorspel och konsolspel i våra hem och när arkadhallarna öppnade upp sina portar flockades ungdomarna för att spela förströelsespel utan pengavinst. Något de vuxna blandade ihop med enarmade banditer. Arkadhallarna blev en symbol för ondskan och destruktiva ungdomsmiljöer, vilket ledde till en oro för ungdomars hälsa och spred moralpanik i landet. En utredning medförde ett beslut om lagar, som begränsade arkadhallarna i den omfattning att de i stort sett försvann.³⁸ I och med lagstiftningen kring arkadhallarna, flyttades mycket av spelverksamheten in i hemmen. Det ledde till att kreativiteten ökade bland de svenska spelintresserade.⁴

När Nintendos videospel släpptes ökade intresset och möjligheterna att spela i hemmen förenklades. Men ungdomarna ville ha någonstans att träffas och utöva sin spelhobby. Det var då demopartyn uppstod. Träffar där ungdomarna kopierade spel av varandra och inte minst tävlade i att skapa grafik, musik och program på datorerna. Demopartyn är också grunden för den svenska spelindustrins kommande utveckling, då ungdomarna träffade likasinnade, lärde sig av varandra och samarbetade för att nå resultat. Det ledde senare till de stora spelstudios vi har idag.⁴

Med en blick i backspegeln ser vi att ungdomarna, trots vuxenvärldens motstånd, gång på gång fått hitta egna vägar vilket sporrat till en kreativitet och utveckling i samhället.



Hälsa

Fysiska, psykiska och sociala aspekter är avgörande för den totala hälsan,³⁹ som även påverkas av arv, livsvillkor, levnadsförhållande och levnadsvanor, men också av politiska beslut med mera.⁴⁰

Artikel 24 – Barnets rätt till hälsa
Varje barn har enligt FN:s barnkonvention rätt till bästa uppnåeliga hälsa. I begreppet hälsa inbegrips fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande.⁴¹

Användandet av digitala medier har en allt mer framträdande roll i den moderna människans liv, vilket väckt nya och angelägna frågor, särskilt om hur ungas välbefinnande påverkas av olika digitala aktiviteter.⁴² Online förekommer kränkningar precis som det gör i verkliga livet. En närvarande vuxenvärld är av stor betydelse för att motverka dessa kränkningar. Dock kan gaming vara en tillflyktsort för de ungdomar som möter svårigheter och socialt utanförskap i olika sammanhang. Online kan man vara anonym i större utsträckning och accepteras för den man är.⁴⁸

Att ingå i ett sammanhang och betyda något för någon annan har stor betydelse för den psykiska hälsan. Upplevd ensamhet är direkt kopplat till ohälsa, såsom depression och självmordstankar. Deltagande i aktiviteter stärker däremot hälsan och motverkar till exempel nedstämdhet.⁴² Trygga mötesplatser och utmanande och meningsfulla fritidsaktiviteter, bidrar till barn och ungas utveckling och sociala gemenskap.⁴³

En bra kost ökar möjligheterna till ett hälsosamt liv. För att få i sig alla näringsämnen kroppen behöver, är det bra att variera kosten med olika typer av frukt, grönsaker, nötter och fisk.⁴⁶ Att äta regelbundna måltider innebär att du uppehåller din prestationsförmåga, då blodsockret ligger på en jämnare nivå. Intag av socker, läsk och energidryck bör begränsas.⁴⁴

Goda sömnrutiner, med sju till åtta timmars sömn per natt och en bra miljö i sovrummet bidrar till en god hälsa. Viktigt är också att undvika ljus från datorer, surfplattor och mobiler innan läggdags.⁴⁴ Läger man sig sent kan det resultera i kort sömn, eller förskjutning av sömnen som gör att sömnkvaliteten blir sämre.⁴⁵ Sömn fyller en viktig funktion. Då sker mycket av kroppens och hjärnans återhämtning, minnesinlagring, reparation, processer för tillväxt, samt processer som säkerställer att vårt immunsystem hålls starkt. För lite sömn är kopplat till koncentrationssvårigheter och känslomässig sårbarhet redan efter en natt, och kan på sikt även leda till utvecklad ångestproblematik och depression.⁴²

Fysisk aktivitet gör att man blir gladare, får lättare att koncentrera sig, minnet förbättras, samt ökar prestationsförmågan.⁴⁴ Dessa aktiviteter bör vara så varierande som möjligt för att utveckla alla typer av fysisk kapacitet, som muskelstyrka, hjärt-lungkapacitet, skelettstyrka, smidighet, koordination, snabbhet, rörlighet och reaktionsförmåga.⁴⁶ Folkhälsomyndighetens rekommendation är att vi ska vara fysiskt aktiva veckans alla dagar och stillasittande bör brytas med någon form av fysisk aktivitet. Barn och unga i åldern 6 – 17 år rekommenderas att vara fysisk aktiva 60 minuter om dagen, medan personer i åldersspannet 18 – 64 år rekommenderas 75 – 300 minuters fysisk aktivitet per vecka beroende på intensitet.⁴⁷

Men kom ihåg att lite fysisk aktivitet är bättre än ingen alls och även om du inte når upp till den rekommenderade mängden av fysisk aktivitet, har den ändå en hälsofrämjande effekt.⁴⁷

Motivationens betydelse

Vad är motivation? Mycket enkelt kan man säga att det svarar på frågan, varför man gör något. Den brukar delas upp i inre och yttre motivation. Där inre motivation står för något du gör för att du själv vill utan yttre påverkan. Den består av en nyfikenhet, vilja att lära nytt, förstå och hantera vår omgivning, där drivkraften skapas i stunden och ger en upplevelse av självkontroll, utan en yttre belöning.¹¹

Yttre motivation kan beskrivas som när man engagerar sig i aktiviteter på grund av yttre belöningar, krav, påtryckningar eller för att leva upp till den egna självbilden. Den som drivs av yttre motivation för att ägna sig åt en aktivitet, kommer troligtvis att sluta, om inte förr så när den yttre motivationen försvinner.¹¹



Med förståelse för vad inre och yttre motivation betyder är det inte konstigt att barn och ungdomar tycker om gaming. Inte minst när vardagen ofta består av krav från skola, föräldrar, idrottsföreningar etc. Gaming bygger nästan alltid på inre motivation, med lagom utmaningar, nya saker att lära sig och mycket självbestämmande och kontroll. När man spelar tillsammans ingår man också i ett socialt sammanhang och får en känsla av tillhörighet.¹¹

Gaming in Motion – GiM



Gaming in Motion (GiM) är vår definition av fysisk aktivitet via digitala spel. Att på ett lustfyllt sätt vara fysiskt aktiv på en arena som ofta är bekant för barn och ungdomar, dvs via gaming. GiM säger JA och inte NEJ till gaming och erbjuder komplement eller alternativ till traditionell fysisk aktivitet. Inom GiM använder vi begreppet fysisk aktivitet och inte träning, då GiM inte är prestationsbaserat på samma sätt som idrott. GiM bygger också på social samvaro, glädje, motivation och självbestämmande.

Då många unga befinner sig i den digitala världen via sina telefoner, datorer eller surfplattor, vill vi möta ungdomarna på deras arena. Vi vill uppmuntra de som står lite längre ifrån de organiserade träningsformerna att lägga till GiM som en del i sitt spelande. De som inte har förutsättningar eller kanske inte vill delta i traditionell idrott, kan utöva fysisk aktivitet på detta sätt. När man spelar denna typ av spel är det lätt att uppnå en viss fysisk aktivitetsnivå, vilket är av särskild vikt för de unga som inte rör på sig i tillräcklig omfattning.

Då många upplever en stor glädje och social tillhörighet vid spelandet är det en motivator till att fortsätta spela.¹ Detta till skillnad från aktiviteter som är tvingande och kan väcka motstånd hos utövarna, som vill vara oberoende. Därför upplevs aktiviteter deltagaren själv kan bestämma över som mer positiva.²

Innan vi började skriva materialet till GiM-metoden ville vi undersöka pulsökning och upplevelse av detta sätt att vara fysiskt aktivt. Därför bestämde vi oss för att genomföra en pilotstudie i samarbete med Högskolan i Halmstad våren 2023. Nio ungdomar i åldern 10-13 år deltog i undersökningen. Deltagarna hade pulsmätare på sig under tiden de provade olika spel. De spel vi valde ut vid dessa fem tillfällen var två olika spel via VR, en hinderbana via Xbox, boxning via Nintendo samt en form av reaktionsknappar. Det som var intressant att se efter dessa mätningar var, att några av deltagarna kom upp i 90% av sin maxpuls under spelen. Här skiljde det sig naturligtvis åt, beroende på hur hårt de engagerade sig. En av slutsatserna vi drog av denna pilotstudie var att spelen behöver vara

utmanande, men framförallt roliga för att få deltagarnas puls att öka. Eftersom det finns en uppsjö av olika spel går det att individanpassa denna aktivitet på ett enkelt sätt. Då man lärt sig spelet kan man gå vidare och öka svårighetsgraden succesivt, vilket också gör att utmaningarna ökar. Detta bidrar till att man inte tröttnar så fort på aktiviteten. Vid ett tillfälle fick ungdomarna spela mot en förälder, vilket gjorde att föräldrarna fick en förståelse för hur ansträngande och roligt det faktiskt kan vara.



GiM på olika sätt

Det positiva med GiM-metoden är att den är lätt att utöva hemma. Man behöver inte ta sig någonstans och man behöver inte betala något medlemskap i en förening. Den är lätt att använda och man kan spela tillsammans med familj eller vänner och i vissa fall online med deltagare från andra delar av världen. Man väljer själv när man vill spela och är inte beroende av att någon annan bestämmer tid.

Många har en Xbox, ett Nintendo eller ett VR hemma. I stort sett alla har en TV eller en mobiltelefon och möjlighet att koppla upp sig till YouTube. Via dessa digitala verktyg finns möjlighet att utöva fysisk aktivitet. Det behöver inte vara den senaste versionen som kräver kostsamma inköp, utan en äldre version går lika bra. Många av dessa spel går att spela även om man har en begränsad rörelseförmåga.

Eftersom gaming är starkt motiverande och bygger på en inre motivation med utmaning på en lagom nivå, en svårighetsgrad som ökar lagom mycket och en stor dos självbestämmande, är det också lättare att få utövarna att vilja fortsätta.

GiM vill använda den inre motivation som spelen ger, för att få barn och unga att vilja och få möjlighet att bli fysiskt aktiva. Inte för att de måste, utan för att de vill. GiM vill skapa möjligheter för deltagarna att vara en del i ett sammanhang och stärka känslan av tillhörighet, via digitala spel.

Spelen som beskrivs på följande sidor, är de spel vi använde oss av under vår pilotstudie för GiM-metoden. Det finns dock många olika spel som man kan använda sig av när man utövar GiM, så det här är bara ett axplock. Vid pilotstudien använde vi oss av både nyare och äldre utrustning.

VR

VR står för Virtual Reality och betyder virtuell verklighet. Med ett VR-headset kan du befinna dig i en digital miljö med till exempel hajar runt omkring dig, eller i en berg- och dalbana. Det kan även användas till att spela digitala spel där man kan vara fysiskt aktiv, såsom Beat Saber. Via VR-headsetet går det att spela själv eller koppla upp sig online och vissa spel kan spelas tillsammans med andra även om man befinner sig på olika platser. VR-headset finns både trådlösa, där datorn sitter i headsetet och trådade som kopplas till en dator eller konsol.

Beat Saber

Beat Saber är ett spel där handkontrollerna upplevs som digitala lasersvärd. Med svärden klyver man färgglada kuber i takt till musik, samtidigt som man behöver förflytta sig i sidled och ducka för digitala väggar. I spelet finns det möjlighet att göra inställningar och anpassningar för spelaren och välja olika svårighetsgrader.



Eskil Strand, 21 år studerar på högskolan i Halmstad där han också är spelledare i esportlab.

Eskil tycker att VR är ett bra sätt få in rörelse när man spelar mycket. Barn som har olika funktionsnedsättningar kan ha stor nytta av VR, genom att man får utlopp för sin energi och gaming generellt kan innebära mycket positivt på det sociala planet. Det kan vara ett komplement till, och även ett sätt för barn och ungdomar att hitta till traditionell idrott. *Gaming kan vara ett bra sätt att koppla av på efter en jobbig dag i skolan eller på jobbet och en möjlighet att hämta ny energi.*

Xbox

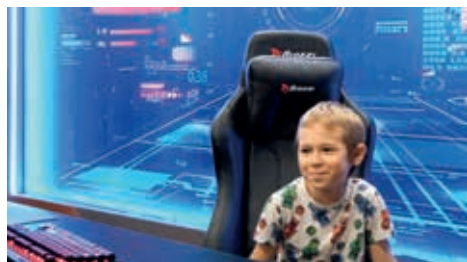
Xbox 360 är en av Microsofts TV-spelkonsoler där man kan spela olika spel med hjälp av handkontroller, exempelvis fotbollsspelet Fifa. Genom att koppla till en Kinectkamera som läser av spelarens rörelser, kan man styra spelet utan handkontroller och på så sätt vara fysiskt aktiv.

Kinect Adventures - Reflex Ridge

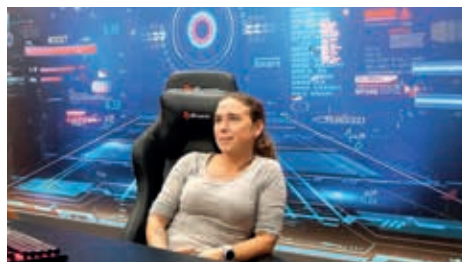
I Xbox spel Kinect Adventures, är ett av spelen Reflex Ridge, en fartfylld hinderbana där Kinectkameran läser av rörelserna. För att ta sig fram i hinderbanan behöver man hoppa, ducka och förflytta sig i sidled, men även plocka symboler som ger poäng. Reflex Ridge kan man spela själv eller tillsammans med en kompis. I spelet finns möjlighet att välja svårighetsgrad.

Just Dance

I Xbox spel Just Dance, dansar man på liknande sätt som karaktärerna i spelet och kan välja mellan olika låtar och danser. Rörelserna registreras av en Kinect-kamera, där du får feedback på TV-skärmen kring hur väl du följer rörelserna.



Leon Härdig, 8 år



Jennica Loo, mamma till Leon

Leon: Det var jätteroligt och jag blev varm! Jag vill gärna spela så här fler gånger och tycker det är roligt att spela tillsammans med kompisar och familj hemma. Det är viktigt att alla är snälla när man spelar tillsammans. Det hade varit roligt att spela så här på gympan i skolan. Leon går på fotboll två dagar i veckan och e-spelträffar hos Young Gamers. Desto fler aktiviteter desto roligare! *"Man hjälper kroppen att bli starkare"*, säger Leon när han berättar om spelet Just Dance.

Jennica: Hemma dansar vi till Just Dance via Xbox och skulle gärna spela liknande spel tillsammans med familjen. Hon tror inte att det är många som vet om att detta är ett sätt att röra sig på. Jennica menar att många säkert ser gaming som stillasittande framför en skärm, men detta är också gaming. Det är mer fysiskt jobbigt än man kan tro och man får upp pulsen rejält.

Wii

Wii är en av Nintendos TV-spelkonsoler, där man kan spela olika spel med hjälp av handkontroller. En kamera läser av spelarnas rörelser och handkontrollerna används för att utföra olika saker i spelen. Flera av dessa spel går att spela sittande för de som behöver detta.

Beskrivning av spelet Wii Sports - Boxning

I Wii Sports är ett av spelen boxning. Ett spel där man boxas mot sin motståndare och parerar motståndarens slag. Spelet spelas ensam eller tillsammans med en kompis.



Axel Bengtsson, 9 år



Jonas Bengtsson, pappa till Axel

Axel: Man blir svettig när man spelar. Jag skulle gärna vilja spela sådana här spel hemma med familjen och med kompisar. Axel är medlem i en cykelförening och går på Young Gamers e-spelträffar på fritiden. På skolidrotten hade det varit roligt att spela boxningsspel. Axel säger att det hade varit roligt att gå på en aktivitet där man fick spela olika typer av fysiskt aktiva e-spel.

Jonas: Jonas har inte spelat denna typ av spel tidigare, men man blir svettig efter ett tag. Det skulle vara roligt att spela hemma tillsammans med familj och kompisar. Det hade fungerat bra som ett komplement till traditionell gaming, för att få in lite variation.

Axels mamma Sandra: Sandra berättar att Young Gamers e-spelträffar är den enda aktivitet Axel verkligen vill gå på. Axel har provat många olika idrottsaktiviteter, men inte hittat något som han tycker är roligt.

Wii med balansplattan GoDoc

Wii är en av Nintendos TV-spelkonsoler, där man kan spela olika spel med hjälp av handkontroller. En kamera läser av spelarnas rörelser och handkontrollerna används för att utföra olika saker i spelen.

När Nintendo Wii fit balansbräda läggs under en GoDoc balansplatta, kan man sitta i rullstol och styra spelet genom att luta sig i sidled och på så sätt öva sin bålstabilitet. Inga handkontroller behövs för att spela.



Carl Hallqvist 25 år,
studerar till ämnes-
lärare på Högskolan
i Halmstad.

Carl, som har en funktionsnedsättning och sitter i rullstol, har spelat olika fysiskt aktiva spel med familj och vänner. Det har varit en stor del av hans uppväxt. Han tränar på en motionscykel och med hjälp av styrkeband hemma, men via tv-spel får han in helt andra typer av rörelse där han också får upp pulsen. TV-spel gör att Carl på ett självständigt sätt kan vara fysiskt aktivt, något som inte är möjligt på motionscykeln då han behöver hjälp att komma upp på denna. Den här typen av aktivitet i organiserad form tror Carl hade varit bra och gett mycket socialt, då man träffar många människor och får prata med andra. Man kan peppa varandra och det skapar en helt annan dynamik i gruppen, när man gör något fysiskt aktivt tillsammans. På arbetsplatser kan detta vara ett bra sätt att jobba med teambuilding.

Anpassning när det behövs

ARTIKEL 31 – Barnets rätt till lek, vila och fritid

Varje barn har enligt barnkonventionen rätt till lek, vila, och en meningsfull fritid, anpassad efter barnets ålder.⁴¹

Vissa barn saknar resurser av olika slag eller har särskilda behov och kan därmed uteslutas från möjligheten att delta i vissa fritidsaktiviteter. Det gör att förutsättningarna för att uppnå en god och jämlik hälsa för alla barn inte uppfylls.⁴⁹ Brist på tillgängliga lokaler, nödvändiga färdigheter, överbeskyddande vuxna, social isolering och svårigheter att transportera sig till aktiviteter, kan bidra till negativa erfarenheter och exkludering av barn och unga med funktionsnedsättning.²⁵

Här har gaming en stor fördel, vare sig den utövas via en PC eller som GiM. Det blir en social plattform, med möjlighet att få in fysisk aktivitet i vardagen. VR eller Xbox är utmärkta exempel på detta, då det kan utövas själv hemma eller tillsammans med andra. Det finns idag en mängd olika spel som kräver att du behöver röra på dig och det går utmärkt att spela dessa även om du har en sämre rörelseförmåga. Då många upplever en stor glädje och motivation vid spelandet vill man också fortsätta spela. Det kan ge extra stora vinster för personer med funktionsnedsättning att utöva GiM, vilka kanske inte annars har möjlighet att delta i traditionell idrott.

”Enligt Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) känner sig unga med funktionsnedsättning mindre delaktiga och har sämre möjlighet att påverka sin livssituation än andra. I årskurs 6 och 9 är det till exempel dubbelt så vanligt att elever med funktionsnedsättning aldrig eller sällan har kul med kompisar”.⁵⁰

Spelindustrin har gjort en hel del för att man ska kunna anpassa spelen utifrån sina förutsättningar, men det finns mycket kvar att göra. Genom åren har spelen utvecklats och tillgängligheten har förbättrats på olika sätt, framför allt genom att tillåta användaren att själv göra inställningar utifrån behov, till exempel vid synnedsättning, färgblindhet och hörselnedsättning.⁵¹ Det finns också olika varianter på kontroller för personer som har lite svårare att hantera tangentbord och mus.⁵² Dock har det efterfrågats att dessa anpassningar synliggörs på ett tydligare sätt och marknadsförs. Det saknas även en större representation av personer med funktionsnedsättningar i spelen. Här har spelindustrin en stor potential att påverka på ett positivt sätt.⁵³



Johan Klinthammar, förbundsordförande riksförbundet *RB*U (*Rörelsehindrade Barn och Ungdomar*).

Johan har spelat fysiskt aktiva digitala spel med sina barn och tycker att det kan vara riktigt ansträngande och framför allt roligt.

Johans tankar om GiM-metoden för barn och ungdomar med funktionsnedsättning:

- Den här typen av spel kan vara till stor fördel, då dessa barn ofta har svårt att aktivera sig fysiskt och han tror att denna typ av spel kan bidra till både glädje och nytta och väcka intresse för en idrott.
- Det är svårt att hitta aktiviteter som funkar på grund av att de inte är anpassade och tillgängliga.
- De slutar oftare i sina vanliga aktiviteter, inte för att man själv vill utan för att förutsättningarna att delta inte finns.

- Att spela online ger ett socialt sammanhang och ett stärkt självförtroende, att bara få lov att vara och umgås med kompisar.
- De har ofta begränsade möjlighet att delta i idrottslektionerna. Den här typen av spel ser Johan som en möjlighet att delta på lika villkor.
- Rasterna kan vara tuffa, då barnen har svårare att vara delaktiga och jag tror att digitala spel kan bidra till rörelse under rasten.
- Att kunna implementera rörelse via spel i samband med långa sjukhusvistelser har en stor utvecklingspotential. Onlinemöjligheterna gör att man kan hålla kontakt med exempelvis klasskompisar.
- *Samhället behöver se över användandet av gaming och fysiskt aktiva spel, släppa spärren och inse vad den här typen av aktivitet betyder för barn och ungdomar.*
- De har svårare att skaffa sig en kompiskrets, men i den digitala världen är det lättare. Det spelar ingen roll var du bor. Man kan få vänner från hela världen.

Att ha ett barn med funktionsnedsättning som är mycket stillasittande, kan medföra att föräldrar blir extra oroliga över den fysiska inaktivitet gaming kan innebära. Johan ser att det är en riskfaktor, men att fysiskt aktiva spel kan vara något positivt och till och med en hälsofördel. Han ser även hur viktiga de sociala fördelarna är.

GiM:s fokusområden

För att GiM ska kunna nå så många barn och ungdomar, samt vuxna runt dem som möjligt, har vi valt att fokusera på nedanstående fyra stora samhällsaktörer. Via dessa aktörer kommer metodmaterialet att spridas indirekt till målgruppen, men även direkt till barnen och ungdomarna via Young Gamers.

Skolan är en stor och viktig del av barn och ungas liv. Här inhämtas kunskap såklart, men skolan har också en stor betydelse ur ett socialt perspektiv. För en del barn och ungdomar innebär skolan stora utmaningar. Vi ser att GiM skulle kunna användas med positiva resultat i skolans värld på flera olika sätt. Till exempel som komplement på idrotten, som en alternativ rastaktivitet inte minst för barn med olika typer av funktionsnedsättningar, samt som paus under lektionen för till exempel elever med NPF-diagnoser (Neuropsykiatriska diagnoser).

Sjukvården kan vara en stor del av barn och ungas liv, inte minst de som har någon form av långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning. Vid rehabilitering/habilitering och vistelse på sjukhus skulle GiM kunna användas på olika sätt. Via olika typer av fysiskt aktiva digitala spel skulle barn och unga kunna hitta motivation till fysisk aktivitet. Vid sjukhusvistelse kan barnet/ungdomen hålla kontakt med sina kompisar via olika typer av digitala spel, såsom VR eller traditionell gaming.

Gamingvärlden där många barn och ungdomar befinner sig idag och finner ytterst motiverande, skulle man med fördel kunna använda GiM-metoden för att få in fysisk aktivitet på ett bekant sätt. Fysisk aktivitet är en viktig del i gamingen, inte minst för de som spelar på en professionell nivå. Här kan proffsspelare fungera som förebilder och visa på att traditionell gaming går att kombinera med fysiskt aktiva digitala spel, för att det är roligt, för att man mår bättre när man rör sig och för att man blir en bättre gamer.

Idrottsvärlden är en stor del av många barn och ungdomars liv, men många står också långt ifrån traditionell föreningsidrott och fysisk aktivitet. Inom föreningsidrotten, men också inom kommersiell fysisk aktivitet skulle man med fördel kunna använda GiM som ett komplement. Barn och unga kan bjudas in att prova fysiskt aktiva digitala spel, exempelvis boxning på Nintendo eller VR, för att sedan prova idrotten "på riktigt".

Skolan

Skolidrotten:

- **Ökat deltagande**
- **Större möjlighet att delta**

Lektionerna:

- **Pauser**
- **Ökat fokus och koncentration**

Rasterna:

- **Inkluderande social aktivitet**
- **Tillgänglig aktivitet**
- **Bidra till rörelse**
- **Socialt sammanhang**

Många barn och unga kan av olika anledningar ha svårt att delta i skolidrotten, exempelvis för att man inte är så duktig motoriskt eller upplevt misslyckanden. För de som har någon typ av funktionsnedsättning kan idrotten upplevas exkluderande. I dessa sammanhang kan GiM-aktiviteter vara ett alternativ eller komplement och stärka självkänsla och delaktighet hos barn och unga.

Många elever är i behov av en paus under lektionerna, för att återfå fokus och koncentration. Här skulle GiM vara ett bra alternativ, samtidigt som möjlighet till fysisk aktivitet ges. För barn med behov av att stänga ute yttre stimuli kan VR-spel vara ett bra alternativ.

Rasterna kan vara svåra socialt för många barn och unga, men även ur ett tillgänglighetsperspektiv för de med en funktionsnedsättning. GiM-aktiviteter kan vara en alternativ rastaktivitet, där fler kan inkluderas och få ett socialt sammanhang. Här ges eleverna möjlighet att delta utifrån sina förutsättningar och få in rörelseglädje.



Pernilla Eriksson (till vänster): *Pedagog med 30 års erfarenhet av att arbeta med barn och ungdomar med särskilda behov. Jobbar nu i Närvaroteamet i Hylte kommun.*

Britt Bengtsson (till höger): *Förskolelärare, motorikpedagog sedan 27 år, resurshundförrare, yogainstruktör. Jobbar nu i Närvaroteamet i Hylte kommun.*

Pernilla och Britt jobbar i "Närvaroteamet" i Hylte kommun, med ungdomar som varit borta från skolan under långa perioder. För att ungdomarna ska lyckas att komma tillbaka till skolan behöver anpassningar göras och de behöver träffas i en liten grupp.

Britt och Pernilla har provat fysiskt aktiva digitala spel och blev överraskade över hur roligt och jobbigt det var och ser många fördelar med GiM-metoden. Genom att känna en glädje, att man klarar av spelet, blir bättre och jämför sig med sig själv och inte andra, stärks självbilden och självkänslan.

GiM-aktiviteter tränar motorik, koordination, balans, kroppsuppfattning, kroppsmedvetenhet, kroppskontroll och ger rörelseglädje, säger motorikpedagogen Britt.

Britts och Pernillas tankar om GiM-metoden:

- Den skulle kunna användas som komplement/alternativ till idrottslektionerna, för de elever som har svårt att delta i dessa.
- Rasterna kan vara negativa och är ofta svåra ur ett socialt perspektiv, med många oskrivna regler. På högstadiet blir eleverna även mer inaktiva på rasterna. Där kan GiM-aktiviteter vara positiva och bidra socialt.
- VR skulle kunna vara positivt som pausaktivitet i klassrumssituation, när eleven behöver röra på sig. *Så lite som fyra minuters pulshöjande aktivitet gör att fokus och koncentration ökar.*
- Digitala spel kan bidra till ett de som är hemma under längre perioder, kan hålla kontakten och känna att man inte är bortglömd. Det kan bidra till att man lättare kommer tillbaka till skolan.
- Digitala spel bjuder på mycket problemlösning, som man kan lösa tillsammans.



Sandra Jönsson: Skolkurator på en F-3-skola i Halmstads kommun sedan sju år. Har tidigare jobbat inom socialtjänsten med socialt arbete.

Sandra ser att det kan vara svårt att få en del elever att delta i idrotten och att GiM-aktiviteter skulle vara bra som komplement. Inte minst för de elever som inte tycker om bollsporter som ofta är en stor del av idrottslektionerna, eller för de elever som har motoriska svårigheter. Sandra lyfter också att elever kan ha svårt att hitta passande fritidsaktiviteter, särskilt de som inte gillar sport och inte har fysisk kondition som gör det lätt att delta. Även på rasten menar Sandra att det skulle vara positivt med GiM-aktiviteter och att det säkert skulle uppskattas av barnen. För elever som har svårt att skärma av och lätt blir distraherade menar Sandra att VR skulle vara positivt, men även för de elever som behöver en paus under lektionstid, inte minst för barn med NPF-diagnoser. I dag hänvisas elever i behov av paus under lektionerna ofta till en surfplatta som innebär att de blir stillasittande. GiM-aktiviteter hade istället kunna innebära ett rörelsemoment.

Sjukvården

GiM skulle kunna användas både i habiliterande och rehabiliterande syfte för att motivera patienterna till fysisk aktivitet, särskilt viktigt för barn och unga. Det skulle också kunna bidra till att patienterna kan utföra aktiviteten mer självständigt. För många barn och ungdomar som ligger länge på sjukhus skulle GiM kunna vara ett sätt att hålla sig fysiskt aktiv, inte minst för de som ligger isolerade.

- **Habilitering**
- **Rehabilitering**
- **Längre sjukhusvistelse**
- **Hälsa**

Det psykiska måendet påverkas positivt av fysisk aktivitet och av att befinna sig i ett socialt sammanhang där man känner att man lyckas. För att möjliggöra detta kan en del barn och unga som känner att de inte passar in i en grupp, utöva GiM utifrån sina förutsättningar. Utmaningen spelen ger stärker självförtroendet och kan bidra till att man vågar ta ytterligare steg för att utmana sig själv även i andra sammanhang. Något som kan leda till en stärkt självkänsla.



Annelie Albertsson: *Specialpedagog på Dako/Datateket, Region Halland sedan 7 år. Har jobbat som lärare i grundskola och anpassad grundskola, främst med barn med särskilda behov i ca 30 år.*

Dako och Datateket är ett resurscentrum för kommunikation som vänder sig till invånare i hela Halland. På Datateket kan personer med funktionsnedsättning få hjälp med program, appar, onlineprogram, och styrsätt för sin dator/surfplatta. Annelie har spelat fysiskt aktiva digitala spel tidigare, inte minst på Datateket.

Annelies tankar om GiM-metoden:

- Barn och unga som har svårt med sociala sammanhang kan ha stor glädje av GiM-aktiviteter. Exempelvis kan man träna bågskytte i VR, för att sedan våga testa aktiviteten via en bågskytteförening. Innebörden blir att en digital aktivitet kan minska risken för social isolering, vilket kan göra att man kanske vågar ta sig ut i samhället.
- *Annelie berättar om en person som är förlamad till viss del och blir väldigt motiverad i sin rehabilitering när personen får spela favoritspelet Fruit Ninja i VR.*
- Gaming leder nästan 100% till något positivt, att man utvecklas och får en bättre självkänsla. Att man vågar ta ett steg ut i samhället.
- Annelie berättar om en person som fick dyka bland delfiner via VR och på så sätt slappnade av på ett helt fantastiskt sätt.



Anna Kasemo, barnläkare
Region Halland.

Anna har provat bowling och golf på Nintendo Wii med sina barn.

Anna ser i sin roll som barnläkare att många barn inte är tillräckligt fysiskt aktiva och anser att vuxenvärlden behöver stimulera dem på ett sätt som barn av idag tycker är roligt och anpassa sig till den utvecklingen vi har. Barn har mycket skärmtid och man behöver möta dem där de befinner sig för att vidga deras perspektiv, så att de hittar en aktivitet som passar just dem. En del barn känner att de inte passar in i en grupp, då skulle det vara bra om de hittar aktiviteter som de kan göra självständigt och i sin egna takt, något som Anna inte tror erbjuds inom föreningslivet. Anna tror att fysiskt aktiva digitala spel kan vara användbara inom många olika områden i vården, exempelvis vid rehabilitering och ser en stor potential med det. Alla barn som idag inte hittat rätt aktivitet skulle kunna gynnas av denna typ av spel. För många barn som ligger länge på sjukhus, skulle detta kunna vara ett sätt att vara fysiskt aktiv, inte minst de som ligger isolerade.

Det här skulle också kunna vara ett sätt för vuxna och barn att hitta en gemensam aktivitet och på så sätt stärka deras anknytning, säger Anna.

Gamingvärlden

- **Fysisk aktivitet**
- **Komplement**
- **Förståeligt för vuxna**
- **Skapa acceptans**

Genom att implementera GiM i olika gamingsammanhang, skulle det kunna bidra till en paus från det stillasittande som traditionell gaming ofta kan innebära. På gamingställen kan GiM-aktiviteter bidra till att visa hur fysisk aktivitet kan inkluderas i gamingvärlden, på ett lustfyllt och digitalt sätt. Eftersom vuxna generellt har en positiv syn på

fysisk aktivitet och idrott, men en mer negativ syn på gaming som stillasittande och ohälsosam, kan GiM bidra till att skapa en förståelse för gamingens betydelse för barn och unga. Denna förståelse kan sedan på sikt skapa en acceptans och möjlighet för vuxna och barn att hitta en gemensam aktivitet via gaming. Något som kan stärka relationen mellan barn och föräldrar, sänka tröskeln och minska motståndet till gaming.



Fredrik "Jaegarn" Kempf, svensk förbundskapten i e-sport. Tävlade i Counter Strike år 2003-2010.

Fredrik arbetar som förbundskapten inom e-sport med tre officiella e-sporttitlar, vilka är Rocket League, Counter Strike och Dota 2. Han har spelat flera fysiskt aktiva digitala spel där man får möta motståndare och kan röra sig fritt, samtidigt som man blir svettig. Framtidens e-sport tror Fredrik kommer att ha mer inslag av fysisk aktivitet.

E-sportare behöver ha en god fysik och äta en hälsosam kost för att kunna prestera inom sin idrott, där man fattar upp till 600 beslut per minut. Fredrik reflekterar kring att vissa motorsporter också uppfattas som stillasittande, men precis som inom e-sporten krävs det att utövarna är vältränade för att kunna nå framgång.

Genom att vuxna engagera sig i ungdomarnas e-spelande kommer acceptansen och förståelsen öka i samhället. När ungdomarna ägnar sig åt e-sport lär de sig mycket, blir yrkesförberedda och växer socialt. Den digitala arenan är en bekant och bekväm plats för ungdomarna att umgås med sina kompisar på, men det är viktigt att det finns fysiska platser att träffas på för att träna tillsammans. Inom e-sporten finns det ofta en våldsaspekt som vuxna oroar sig över. Fredrik menar att det snarare är tvärtom, då spelandet kan innebära att man håller sig borta från destruktiva miljöer. *E-sporten har gett Fredrik mycket på ett personligt plan då han var tystlåten och tillbakadragen som ung, men idag kan stå inför grupper och prata. En stor personlig utveckling som han tror att många ungdomar kan känna igen sig i.*



Simon Gutierrez, proffsspelare
i spelet Street Fighter 6 i laget
Wolverhampton Wanderers.

Simon har spelat fysiskt aktiva digitala spel och tycker det är väldigt roligt. Han tror den här typen av spel kan vara ett komplement till traditionell gaming, då många barn är stillasittande idag och Simon reflekterar över att många föräldrar är bekymrade över detta. Simon tror att fysiskt aktiva spel kan bidra till att föräldrarna får en förståelse för vad barnen gör när de ägnar sig åt gaming. Gaming bidrar till mycket, framförallt socialt, men även att du lär dig engelska, att kommunicera och ger en träning i att delta i sociala sammanhang. Han började med gaming i tidig ålder och besökte arkadhallar som fyllde ett stort socialt syfte för honom.

Idrottsvärlden

Genom att möta barnen och ungdomarna där de befinner sig, ofta i den digitala världen, och låt dem prova en idrott digitalt, kan det skapa ett intresse för traditionell idrott. Barn och unga med funktionsnedsättning kan ha svårare att hitta en idrott som passar dem, både ur ett fysiskt tillgänglighetsperspektiv, men också ur ett socialt perspektiv. Via digitala spel ges möjlighet att utvecklas i sin takt och utifrån sin förmåga. Känner man sig trygg och inkluderad i en grupp som digitala spel kan bidra till, finns det också möjlighet att hitta till sin idrott.

För barn och unga med funktionsnedsättning som ofta är beroende av andra för att kunna delta i en idrottsaktivitet, kan GiM vara ett sätt att utöva fysisk aktivitet självständigt.

- **Väcka intresse**
- **Tillgängliga aktiviteter**
- **Socialt sammanhang**





Lydia Schough:
*Kommunikatör på HBK
(Halmstad Bollklubb)*



Isabella Falk: *Hållbarhets- och
varumärkeskoordinator på HBK*

Lydia och Isabella har båda spelat fysiskt aktiva digitala spel tidigare. En riktigt svettig och rolig upplevelse!

De barn och unga som slutar spela fotboll för att de har svårt att delta i stora grupper och i lagsporter, tror Lydia och Isabella skulle kunna hitta ett socialt sammanhang via digitala spel, exempelvis i sin idrottsklubb. Känner man sig trygg och inkluderad i en grupp, som digitala spel kan bidra till, finns det också möjlighet att hitta tillbaka till sin idrott. *De tror att digitala spel kan bidra till att bygga upp självkänsla och självförtroende, då deltagarna känner att de kan och klarar av spelet.*

Isabella och Lydia tror också att A-lagsspelarna skulle kunna använda digitala spel för att stärka lagkänslan, något som kan påverka spelarna positivt på planen. HBK jobbar med innanförskap, att barn och unga ska få möjlighet till fysisk aktivitet även om det inte är just via fotboll och hitta ett socialt sammanhang. De ser fysiskt aktiva spel som ett komplement till traditionell fotbollsträning.



Ida Andersson Wulf, 25 år.
*Landslagssimmare i parasimning.
Har tagit två VM-medaljer.
Siktar mot OS i Los Angeles 2028.*

Ida, som har en funktionsnedsättning och sitter i rullstol, har ofta spelat fysiskt aktiva digitala spel, bland annat Wii och Wii Sports. Hon tycker det är kul med spel där man rör sig och har varit idrottsaktiv hela livet. Ida ser att de hinder hon möter inom simningen på grund av sin funktionsnedsättning oftast går att lösa. Hon menar att simning är bra, då den är lätt att utöva även om man har en funktionsnedsättning och gör Anpassningar utifrån denna. Dock kan tränare vara rädda för att ge utmaningar till personer som har en funktionsnedsättning. Ida vill göra allt på samma sätt som andra och vill bli utmanad.

Har man inte föräldrar som är idrottsintresserade kan fysiskt aktiva spel vara en bra ingång till idrotten. Friska barn har lättare att hitta aktiviteter och idrotter, medan de som har en funktionsnedsättning i större utsträckning är i behov av sina föräldrar för att kunna delta.

Många föreningar hade behövt prova fysiskt aktiva spel för att möta barn och unga. I den förening som Ida är aktiv inom, har de nu e-sport som en aktivitet. Fysiskt aktiva spel kan öka självkänslan, eftersom man kan spela tillsammans och träffa kompisar. Aktiva spel kan bidra till att man testar olika sportspel och blir fysiskt aktiv via dessa även om man står långtifrån traditionell idrott. Positivt är att dessa spel kan utövas oavsett om man sitter i rullstol eller inte.

Våra reflektioner

Under arbetets gång med metodmaterialet har vi mött många intressanta människor, som befast vår kunskap, utmanat våra tankar och idéer, samt förstärkt våra egna reflektioner. Vi ser fokusområdena skolan, sjukvården, gaming- och idrottsvärlden, som extra viktiga att nå ut med GiM-metoden till. Detta då det är områden där många barn och unga befinner sig och har en stor påverkan i deras liv. Via GiM vill vi öka samhällets och dess beslutsfattares acceptans kring gamingens betydelse för barn och unga, särskilt på det sociala planet, men även öka förståelsen för möjligheterna att inkludera fysisk aktivitet via digitala spel.

Många vuxna har inte någon relation till gaming och saknar därför en förståelse och ett intresse för hur viktigt det kan vara för barn och unga. Vuxenvärldens okunskap gör att man inte ser gaming som en lika viktig fritidsaktivitet som andra aktiviteter och den ses därför som ett slöseri med tid. Detta gör det svårare för barn och ungdomar att prata med vuxna om sitt gamingintresse. Det skulle kunna vara en generationsfråga, där de yngre föräldrarna i sin ungdom spelat själva och har en större förståelse än de som är lite äldre. En förändring skedde dock i samband med covid-19 pandemin, då de vuxna fick anpassa sig till digitala möten.

Under en lång tid har idrottsaktiviteter varit dominerande som fritidsaktiviteter och en stor del av vår samhällsstruktur. De som saknar intresse eller fysiska förutsättningar att delta hamnar ofta i ett utanförskap, likaså de som saknar resurser av olika slag. När kravet på prestation blir för stort, kan lusten och glädjen att delta i idrotten minska. Det här kan även gälla barn och ungdomar som är duktiga i sin idrott, men bara vill delta och ha roligt, inte tävla. Idrotten är i stor utsträckning uppbyggd enligt systemet att man ska träna i en förening för att bli bättre och sedan tävla.

Liksom idrotts- och föreningsliv kan ha en stor betydelse inte minst i barn och ungas liv, är gamingens betydelse viktig framförallt ur ett socialt perspektiv. Gamingen kan därför vara en aktivitet som är en viktig del i många barn och ungas liv. Här kan man ofta prestera utifrån sin egna kapacitet och ambitionsnivå och det ställs inte samma krav på social förmåga, som i verkliga livet. Genom ett större samarbete mellan gaming- och idrottsvärlden skulle barn och ungdomar gagnas, utvecklas på ett positivt sätt och hitta motivation och lust att fortsätta med sin aktivitet. En risk vi kan se i och med e-sportens inträde i RF är att gamingen skulle kunna bli prestationsbaserad i högre utsträckning, då systemet kommer att likna andra idrottsföreningars. Dock är gamingen uppbyggd utifrån de ungas kunskap, intresse och engagemang vilket gör att den ofta bygger på en inre glädje, motivation och önskan att ingå i ett socialt sammanhang.

I samhället har vi utmaningar i form av ohälsa bland annat på grund av fysisk inaktivitet och social ohälsa, vilket kan leda till en ökad psykisk ohälsa hos unga. Något som gäller barn och unga med funktionsnedsättning i än högre utsträckning, då de ofta har svårare att hitta en aktivitet och ett socialt sammanhang som fungerar. Genom att samhället och dess beslutsfattare, via bland annat fokusområdena, ser och tar till sig möjligheterna som den digitala världen erbjuder, i form social inkludering, samt fysisk aktivitet. Något som kan bidra till att barn och ungdomar ges större förutsättningar att växa till självständiga och trygga individer.

Var öppen i sinnet, våga, prova och lycka till!!!! 😊



Referenser

1. National Library of Medicine (2018). *Exergaming for Children and Adolescents: Strengths, Weaknesses, Opportunities and Threats*.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6262613/> [230405]
2. Sveriges Radio (2023). *Så får du en deprimerad hjärna att vilja träna*.
<https://sverigesradio.se/avsnitt/sa-far-du-en-deprimerad-hjarna-att-vilja-trana> [230904]
3. Världskulturmuseet (2023). *Utställningen: Världens spel*.
4. SVT (2021). *Det svenska spelundret*.
<https://www.svtplay.se/det-svenska-spelundret> [230516]
5. Sverok. *Föräldrar och e-sport*.
https://drive.google.com/file/d/0B-xeMw_tq-ohZF8xalk0QUhMTGc/view?resourcekey=0-fldzZrPSdHz60EUXpuwZOA [230605]
6. Experis. *Gamers – de här färdigheterna kan du ta med till jobbet*.
<https://www.experis.se/sv/insikter/inlagg/2021/11/22/gamers-f%C3%A4rdigheter> [230614]
7. Bris. *Gaming*.
<https://www.bris.se/for-barn-och-unga/vanliga-amnen/natet/gaming/> [230619]
8. Svenska e-sportförbundet.
<https://www.svenskesport.se/esport> [230620]
9. Sverok. *E-sportförälder – Att vara förälder till en e-sportare*.
<https://esportforalder.se/2016/06/09/e-sport-ar-fysiskt-kravande/> [230620]
10. Svenska Yle (2023). *Helsingin Sanomat skapade hemligt rum i CS för att sprida nyheter om Ukraina i Ryssland*.
<https://svenska.yle.fi/a/7-10033727> [230626]
11. Lindwall, M., Röhlander, O. (2020). Motivationsrevolutionen.
12. FZ (2019).
<https://www.fz.se/nyhet/279037-se-intervjun-med-mats-pappa-vars-berattelse-om-sonens-onlinevanner-skapat-rubriker-varlden-over> [230627]
13. Aftonbladet (2021). *Abba släpper ny musik efter 40 år*.
<https://www.aftonbladet.se/nojesbladet/a/qWJ83m/abba-slapper-ny-musik-efter-40-ar> [230627]
14. Moviezine (2020). *"Minecraft" har sålt i över 200 miljoner exemplar*.
<https://www.moviezine.se/nyheter/minecraft-har-salt-i-over-200-miljoner-exemplar> [230629]
15. TV4 (2023).
<https://www.tv4.se/klipp/va/13342512/sa-ser-e-sportens-framtid-ut-600-000-svenskar-tittar-dagligen-pa-e-sport> [230626]
16. Wikipedia (2022) *The International (Dota 2)*.
[https://sv.wikipedia.org/wiki/The_International_\(Dota_2\)](https://sv.wikipedia.org/wiki/The_International_(Dota_2)) [230703]
17. Dataspelsbranschen (2021). *Från 1,2 till 35 miljarder*.
<https://dataspelsbranschen.se/nyheter/2021/10/25/nyynpjxo96be-4040re2u2yj3tk43bm> [230703]
18. SGU (2023). *Malmproduktion och trender*.
<https://www.sgu.se/mineralnaring/mineralstatistik/malmproduktion-och-trender/> [230619]

19. SO-rummet (2023). *Idrottshistoria*.
<https://www.so-rummet.se/kategorier/historia/historiska-teman/idrottshistoria> [231016]
20. Populära historia (2021). *När leken blev allvar – om svensk idrotts historia*.
<https://populärhistoria.se/vardagsliv/sport/nar-leken-blev-allvar-om-svensk-idrotts-historia> [230704]
21. Svenska e-sportförbundet (2023).
<https://www.svenskesport.se/nyheter/medlemskaphosrfsisu> [230602]
22. Svenska e-sportförbundet (2023). *Utlysning av förbundsmöte 2023*.
<https://www.svenskesport.se/nyheter/2023/9/1/utlysning-av-frbundsmte-2023> [230602]
23. Centrum för idrottsforskning (2022). *Föreningsidrotten engagerar var tredje svensk*.
<https://idrottsstatistik.se/foreningsidrott/medlemmar/> [230608]
24. Riksidrottsförbundet (2022). *Verksamhetsberättelse 2022*.
<https://www.rf.se/download/18.2bb08082187a33ba80977d54/1682409830550/Verksamhetsbera%CC%88ttelse%202022.pdf> [230608]
25. Riksidrottsförbundet (2017). *Idrottens samhällsnytta*.
https://www.rf.se/download/18.7e76e6bd183a68d7b7114c8/1664975872556/FOU2017_1-Idrottens%20samh%C3%A4llsnytta.pdf [230816]
26. SVT Nyheter (2023). *Lista: Fem orsaker till att barn och unga inte idrottar*.
<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/ost/fem-orsaker-till-att-unga-inte-idrottar> [230817]
27. SVT Nyheter (2023). *SVT:s granskning visar: Extrema skillnader – ungdomar i resurssvaga områden idrottar mindre*.
<https://www.svt.se/nyheter/lokalt/ost/ungdomsidrott-klasskillnaderna-storre-an-man-tidigare-trott> [230817]
28. SO-rummet (2023). *Datorns historia*.
<https://www.so-rummet.se/kategorier/datorns-historia> [230901]
29. Tekniska museet (2022). *Internet*.
<https://www.tekniskamuseet.se/lar-dig-mer/100-innovationer/internet/>
30. Svenskarna och internet Internetstiftelsen. *Vägen till ett internet för alla*.
<https://svenskarnaochinternet.se/rapporter/svenskarna-och-internet-2022/sammanfattning/> [230818]
31. Hjärnfonden (2023). *Skärmtid – hur påverkas barnen?*
<https://www.facebook.com/hjarnfonden/videos/635402348467416/> [230814]
32. Folkhälsomyndigheten (2019). *Ny kunskapsöversikt om dataspelsberoende*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/spelprevention/nyhetsarkiv/2019/ny-kunskapsoversikt-om-datorspelsberoende/> [230818]
33. Karolinska Institutet (2022). *Så påverkar skärmvanor barns hälsa*.
<https://nyheter.ki.se/sa-paverkar-skarmvanor-barns-halsa> [230821]
34. Mind (2020). *Mår unga sämre i en digital värld?*
<https://mind.se/wp-content/uploads/mind-mar-unga-samre-i-en-digital-varld.pdf> [230712]
35. BRIS (2022). *”Varför frågar ni inte bara barn?”*
<https://www.bris.se/globalassets/fysisk-aktivitet.pdf> [230819]

36. Sverok (2023). *Ungt Digitalt Ledarskap*.
<https://sverok.se/wp-content/uploads/2023/06/Rapport-Ungt-Digitalt-Ledarskap.pdf> [230821]
37. Expressen (2015). *Hårdrockare gör film – om Siewert Öholm*.
<https://www.expressen.se/gt/hardrockare-gor-film--om-siewert-oholm/> [230710]
38. BizStories (2017). *När arkadhallarna försvann*.
<https://www.bizstories.se/foretagen/nar-arkadspelen-forsvann/>
39. Psoriasisförbundet (2019). *Perspektiv på hälsa och psoriasis*.
<https://www.psoriasisforbundet.se/fakta-o-rad/om-psoriasis/livsstil-och-livskvalitet/perspektiv-pa-halsa-och-psoriasis/> [231002]
40. Folkhälsomyndigheten (2023). *Hälsa i olika grupper*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/halsa-i-olika-grupper/> [230706]
41. UNICEF. *Barnkonventionen*
<https://unicef.se/barnkonventionen/las-texten> [231003]
42. Mind (2021). *Hur har du det – en rapport om ungas psykiska mående (2021)*.
<https://mind.se/wp-content/uploads/hur-har-du-det-en-rapport-om-ungas-psykiska-maende-1.pdf> [231004]
43. Riksidrottsförbundet (2022). *Riktlinjer barn- och ungdomsidrott*.
<https://www.rf.se/download/18.407871d3183abb2a6133d5/1665042792026/Riktlinjer%20barn-%20och%20ungdomsidrott.pdf> [230907]
44. Hemby, O. (2020). *The perfect gamer*.
45. Länsstyrelsen (2019). *När datorspelandet blir problematiskt - en kunskapsöversikt om gaming disorder hos barn och unga*.
https://catalog.lansstyrelsen.se/store/13/resource/DO_2019_31 [230904]
46. Generation Pep (2023). *Fakta om hälsosamma matvanor*.
<https://generationpep.se/sv/fakta-och-rad/halsosamma-matvanor/> [230908]
47. Folkhälsomyndigheten (2022). *Rekommendationer för fysisk aktivitet och stillasittande*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/mat-fysisk-aktivitet-overvikt-och-fetma/fysisk-aktivitet-och-stillasittande/riktlinjer-och-rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet-och-stillasittande/> [230613]
48. Friends (2019). *Friends nätundersökning 2019: Gaming*
<https://friends.se/report/natundersokning-2019-gaming/> [230913]
49. Folkhälsomyndigheten (2023). *Underlag till nationell strategi för psykisk hälsa och suicidprevention*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/2c7f774f2d2a4da8be-28135b2e032b05/underlag-nationell-strategi-psykisk-halsa.pdf> [230830]
50. Centrum för idrottsforskning (2017). *Funktionsnedsättning inget hinder för rörelse*.
<https://www.idrottsforskning.se/funktionsnedsattning-inget-hinder-for-rorelse/> [230831]
51. Microsoft (2023). *Xbox Accessibility Guidelines V3.2*
<https://learn.microsoft.com/en-us/gaming/accessibility/guidelines> [230831]

52. Microsoft (2023). *Xbox Adaptiv Controller*
<https://www.xbox.com/sv-se/accessories/controllers/xbox-adaptive-controller>
[231002]
53. Acast (2021). *Avsnitt tre om gaming och funktionsnedsättning*.
<https://play.acast.com/s/ung-i-fub-podden/avsnitt-tre> [230829]

Bildreferenser

Vecteezy: Sid 9, 13, 16, 20

iStock: 11, 14, 16, 17, 18, 19, 23, 24

Foto Eskil Strand: Sid 12, 28, 29, 30, 37, 42, 44

Foto Maria Norrman: Sid 27, 32, 36, 39, 41, 43, 45, 53,
fram- och baksida

Foto Agneta Tubérus: Sid 25, 40, 47, 53

GiM

Gaming in Motion är ett projekt som stöds av Allmänna Arvsfonden, där vi vill kombinera gaming och fysisk aktivitet via digitala spel. Projektet startade den 1 januari 2023 och pågår under tre år. Gaming är en central och betydelsefull del i många barn och ungas liv, inte minst för de med en funktionsnedsättning och för med sig mycket positivt, framförallt ur ett socialt perspektiv. Dock finns det en baksida med många timmars e-spelande, i form av skador, fysisk ohälsa på grund av stillasittande, sömnproblem, ohälsosam kost etc. Inom den traditionella idrotten har många barn och unga sitt sociala sammanhang. Barn och unga som står utanför denna riskerar därför att sakna ett naturligt socialt sammanhang och kan hamna i ett utanförskap, vilket särskilt gäller personer med funktionsnedsättning. Syftet med projektet är att försöka skapa en förståelse och acceptans för gaming inom vuxenvärlden och att bygga broar mellan olika aktörer som kan använda sig av GiM.



Young Gamers

Young Gamers är en nationell förening för alla barn och ungdomar som gillar gaming. Vid aktiviteterna vänder vi oss till alla upp till 25 år, men vi välkomnar vuxna runt ungdomarna att ta del av information kring gaming och GiM. Föreningen arbetar aktivt för inkludering av barn och unga med funktionsnedsättning.



Projektledare och författare till detta metodmaterial



Maria Norrman: Maria arbetar som projektledare för GiM och var även projektledare för Projekt e-sport. Hon har lång erfarenhet av uppdrag inom RBU (Rörelsehindrade Barn och Ungdomar) och har arbetat mycket med aktiviteter för barn och unga med funktionsnedsättning. Maria har även erfarenhet av att möta unga med funktionsnedsättning på det personliga planet. Föreningsliv, administrativa strukturer och organisation ligger Maria varmt om hjärtat. Maria har läst hälsopsykologi på Högskolan i Halmstad.

Agneta Tubérus: Agneta arbetar som projektledare för GiM och var även projektledare för Projekt e-sport. Hon har lång erfarenhet av att jobba med personer med funktionsnedsättning inom kommunal verksamhet i olika befattningar, bland annat som enhetschef. Agneta har även varit aktiv inom RBU Halland under många år och har arbetat mycket med aktiviteter för barn och unga med funktionsnedsättning. I botten har Agneta en beteendevetenskaplig utbildning från Högskolan i Kristianstad och har stor kompetens inom ledarskap och organisation.



Gaming in Motion (GiM) är vår definition av fysisk aktivitet via digitala spel. Att på ett lustfyllt och socialt sätt vara fysiskt aktiv via gaming, på en arena som ofta är bekant för barn och ungdomar. GiM säger JA och inte NEJ till gaming och erbjuder alternativ eller komplement till traditionell träning och fysisk aktivitet.

Traditionell gaming innebär ofta att man sitter framför en dator och spelar, vilket inte sällan ses som ohälsosamt, negativt och socialt isolerat av samhället. Men gaming är oftast allt annat än detta. Det är en aktivitet som kräver mycket av och utvecklar färdigheter hos deltagarna, samt erbjuder ett socialt sammanhang. Dock finns det en baksida med mycket stillasittande och det är där GiM vill erbjuda ett komplement till gaming, men på barnens och ungdomarnas arena.

GiM kan användas som ett komplement, eller i vissa fall ett alternativ till traditionell träning. Ett komplement för de som redan rör på sig och ett alternativ för de som inte kan eller vill i dagsläget. Det finns en mängd olika spel som bidrar till att man är fysiskt aktiv och det går utmärkt att spela dessa även om man har en nedsatt rörelseförmåga.



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN



978-91-527-8787-8