



Jonas Sværkes tale "Gaming som en helende kraft"

Taler

Jonas Sværke
Softwareudvikler

Dato

1. januar 2025

Sted

Kratvænget, Charlottenlund

Omstændigheder

Talen blev holdt i forbindelse med et åbent forfatterarrangement på Kratvænget i Charlottenlund i januar 2025.

1 Kære alle,

Jeg har forberedt to taler til jer i aften. De omhandler begge gaming, et emne, som kommer mig meget nært, og som desværre har en del fordomme og ukendte fordele, som jeg vil forsøge at gøre op med i mine følgende to taler. Den første tale har jeg navngivet "Gaming som en Helende Kraft", og jeg takker for, at I er villige til at lytte med.

10 I en tid hvor computerspil ofte bliver mødt med skepsis og bekymring, er det vigtigt at se på alle sider af sandheden. Vi hører tit, at "gaming er spild af tid" eller endda "farligt for de unge", men denne opfattelse er forsimplet.

Computerspil spænder fra lette puslespil til hektiske onlinespil, og deres virkning afhænger helt af spillets natur og kontekst.

15 Mange unge og voksne finder trøst og fællesskab i gamingverdenen. For dem kan den virtuelle verden være et frirum, hvor man slipper hverdagens stress og bekymringer. Spillet kan skabe en følelse af samhørighed, når man samarbejder eller dystet med andre spillere på tværs af landegrænser. Ligesom man møder til en fodboldkamp eller melder sig ind i en bogklub, kan man med gaming finde et fællesskab, hvor ens interesser bliver anerkendt og delt.

25 Forskning peger på, at moderat spilletid kan have en beroligende effekt på sindet, særligt i en travl hverdag. Mange spillere oplever, at gaming giver dem mulighed for at "lade dampen gå af" – frustrationer forsvinder, og man føler sig bagefter mere afbalanceret og glad. Gaming bliver brugt som en form for afstressning, på samme måde som andre tager en løbetur eller dyrker yoga.

30 Under COVID-19-pandemien blev spillet Animal Crossing: New Horizons et
fælles tilflugtssted for millioner verden over. Spillet hjalp med at opfylde vigtige
psykologiske behov som autonomi, fællesskab og mestring – parametre, mange
savnede under de lange perioder med isolation. Mennesker kunne opleve
kontrol, relation og udvikling, selvom de sad hjemme i deres egne stuer.

35 Der findes også eksempler, hvor gaming har haft en gavnlig effekt på mennesker
med alvorlige udfordringer. Krigsveteraner med PTSD og afhængighed har
fortalt, at spil gav dem en “mindfulness-lignende pause” fra deres symptomer. I
spillet genvandt de selvtillid, opbyggede sociale kontakter og oplevede personlig
udvikling, hvilket i nogle tilfælde banede vejen for videreuddannelse eller nyt
40 job.

Stadig flere behandlere anvender spil i terapi til angst, depression og andre
psykiske lidelser. Videospil skaber dyb indlevelse og engagement – elementer,
traditionel samtaleterapi ikke altid når. Gennem spil øver man sig i
45 problemløsning, beslutningstagning og mestringsstrategier på en måde, der føles
naturlig og sjov. Spil kan simulere sociale scenarier, så man kan træne sine sociale
færdigheder i en tryk ramme og få løbende feedback på sin udvikling.

Alt i alt peger både forskning og konkrete erfaringer på, at gaming kan være en
50 reel helende kraft. Det kan stabilisere humøret, give fællesskab og styrke troen
på egen evne til at overvinde udfordringer. Når vi hører, at “gaming er farligt for
de unge”, risikerer vi at overse, hvordan spil rent faktisk hjælper mange
mennesker med at finde balance og trivsel.

55

Kilde

Manuskript tilsendt af taler og udgivet af Danske Taler med tilladelse fra taler.

Kildetype

Digitalt manuskript

60

Tags

Debattale

Relateret

Jonas Sværkes tale "Gaming som den ultimative konkurrence"
1. januar 2025

65

URI

<https://www.dansketaler.dk/tale/jonas-svaerkes-tale-gaming-som-en-helende-kraft>