

TEKNIKKOLLEN

2026

DELRAPPORT 2

SPELENS NYA ROLL I FAMILJELIVET

INNEHÅLL

- 1** Om undersökningen
- 2** Inledning
- 4** Gaming betyder mer än bara skärmtid
- 6** Föräldrar vill förstå spelen, inte bara begränsa
- 8** Egen spelvana skapar större förståelse
- 10** Summering
- 12** Så engagerar du dig bäst i ditt barns spelande

OM UNDERSÖKNINGEN

Den här rapporten bygger på en riksrepresentativ undersökning genomförd av Verian på uppdrag av Elgiganten. Totalt intervjuades 1003 personer i åldern 18-84 år via den slumpmässigt rekryterade Sifo-onlinepanelen under perioden 20-25 april 2026.

Resultaten är viktade för att spegla den svenska allmänheten utifrån kön, ålder och region. I rapporten analyseras skillnader mellan generationer, kön och livssituationer.

Syftet med undersökningen är att kartlägga hur svenskar upplever ungas gamingvanor, från synen på spelande till skärmtid och hur spelande påverkar familjelivet.

MÖT OSKAR HENRIKSON

Oskar Henrikson är legitimerad psykolog, vd för Psykologifabriken och föreläsare inom beteendeförändring. Han har lång erfarenhet av att förklara hur digitala beteenden påverkar oss i vardagen. Oskar har även medverkat i flera sammanhang kopplade till gaming, bland annat i Sveriges Radio P3, där han har diskuterat spelens belöningssystem och vad vi kan lära oss av dem – både i spelvärlden och i livet utanför skärmen.





EN NY GENERATION FÖRÄLDRAR MÖTER SPELVÄRLDEN



För inte alltför länge sedan var bilden av en gamer ganska stereotyp: en tonåring framför datorn i ett instängt rum, långt ifrån både dagsljus och socialt umgänge. Spelintresset avfärdades som en passiv hobby som tog tid från skola och idrott. Idag ser verkligheten helt annorlunda ut.

Gaming är fortfarande något som väcker frågor hos många föräldrar. Diskussionen om skärmtid lever kvar, men den har fått sällskap av nya, mer nyanserade perspektiv. Allt fler vuxna ser att spelen kan fungera som en språngbräda för gemenskap, kreativitet, problemlösning och lärande.

Som långvarig partner till DreamHack har Elgiganten följt gamingkulturen på nära håll under många år. Vi möter föräldrar som nyfiket följer med sina barn till gamingevent, hjälper till att välja nästa tangentbord

eller investerar i en ny konsol. Samtidigt får vi ta del av de klassiska funderingarna. Hur mycket är lagom? Vilka spel är lämpliga? Och hur stöttar man sitt barn i en digital värld som man själv kanske inte helt förstår?

Det handlar inte bara om att dra ur sladden, utan om att förstå vad som faktiskt händer bakom skärmen. I den här delrapporten undersöker vi svenska föräldrars syn på gaming, vilka möjligheter de ser och vilka risker som fortfarande oroar. Tillsammans med psykologen Oskar Henrikson tittar vi närmare på relationen mellan barn, föräldrar och spel – och på det skifte som just nu pågår.

För dagens föräldrar är nämligen de första som i stor utsträckning själva vuxit upp med gaming. Nu är det deras tur att guida nästa generation.

KAPITEL 1

GAMING BETYDER MER ÄN BARA SKÄRMTID

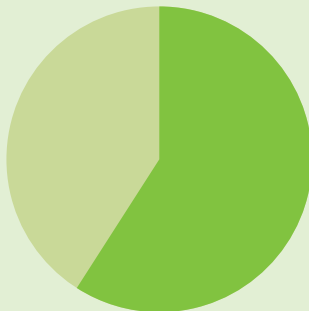
Den negativa synen på gaming håller på att förändras. Samtidigt som många föräldrar fortfarande brottas med spelandets baksidor, blir de allt bättre på att identifiera de positiva effekterna.



- Språkutvecklingen är den absolut tydligaste fördelen enligt föräldrarna. Nästan två av tre (63 procent) uppger att gaming hjälper deras barn att utveckla engelskan eller andra språkkunskaper.
- Gaming räknas också som hjärngympa. 58 procent anser att gaming tränar upp problemlösning, strategi och logiskt tänkande – färdigheter som är värdefulla även utanför spelvärlden.

63%

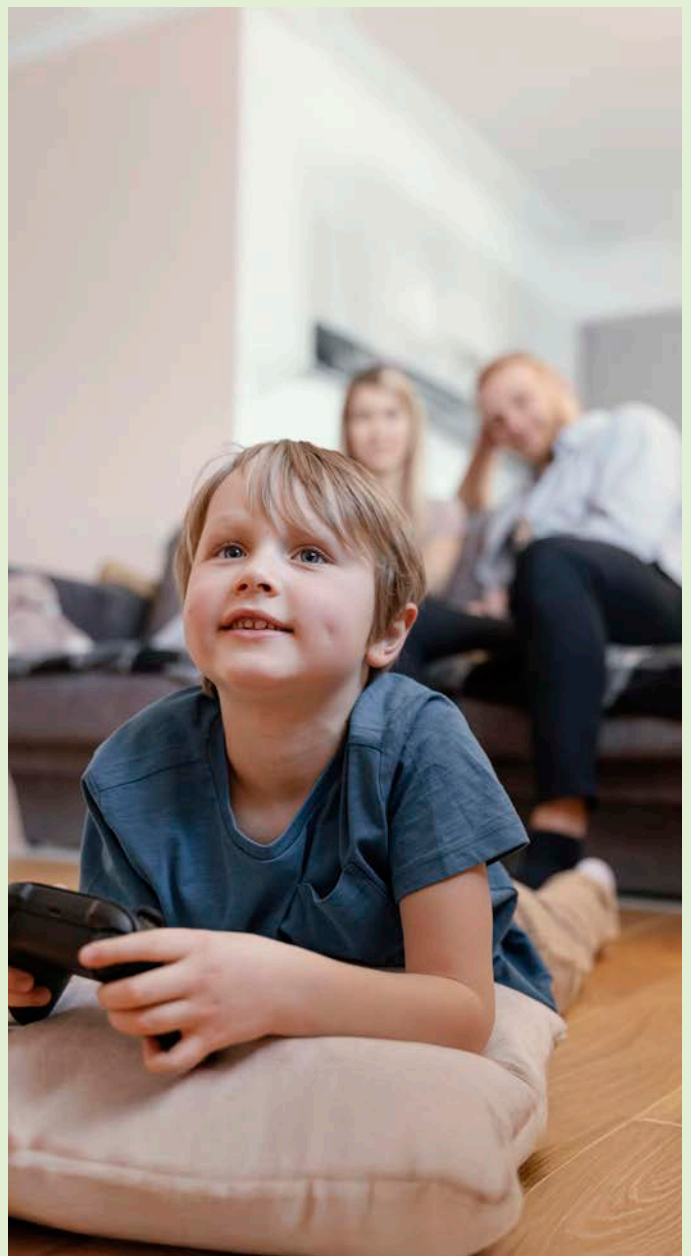
ser att gaming
utvecklar barnets
språkkunskaper



Vi har vant oss vid att räkna timmar framför skärmen. Men ett barn som spelar tränar ofta språk, samarbete och problemlösning på samma gång. Frågan är inte bara hur mycket utan vad som faktiskt händer på skärmen. Och allt i livet måste ju inte vara nyttigt, det är okej att bara njuta ibland.

Oskar Henrikson, leg psykolog

- Fyra av tio föräldrar (42 procent) upplever att spelandet utvecklar barnens förmåga att samarbeta och kommunicera med andra.
- Samtidigt är skärmtiden fortfarande en stor utmaning. Nästan hälften (47 procent) uppger att deras främsta bekymmer med gaming är att barnet tillbringar för mycket tid framför skärmen.



KAPITEL 2

FÖRÄLDRAR VILL FÖRSTÅ SPELEN, INTE BARA BEGRÄNSA

Föräldrar idag ser ofta gaming som ett intresse man behöver navigera snarare än att motarbeta. Istället för att enbart fokusera på strikta förbud försöker allt fler förstå vad barnen faktiskt gör i de virtuella världarna, vilket har flyttat fokus från kontroll till samarbete.

- Samtalet är föräldrarnas viktigaste verktyg för att förstå barnens spelvärld. 53 procent uppger att de regelbundet följer upp vilka spel barnen spelar. Mammor är snäppet mer engagerade än pappor – 59 procent för samtal om spelandet, jämfört med 48 procent av papporna.

Vad, om något, gör du själv för att hänga med i ditt/dina barns spelvärld?



Bas: Ett urval av svarsalternativen på frågan om vad man gör för att hänga med i barnens spelvärld. Respondenterna är föräldrar med hemmavarande barn under 18 år.

- Att prata om spel är en sak, att spela är en annan. Betydligt färre tar faktiskt steget in i barnens digitala världar för att bättre kunna förstå den. 27 procent brukar prova spelen eller titta på när barnen spelar för att lära sig mer, medan bara 19 procent faktiskt väljer att spela tillsammans med sina barn.

- Många kombinerar dialog med tydliga ramar. Nästan en tredjedel av föräldrarna (32 procent) uppger att de sätter regler för speltid eller vilka titlar som är tillåtna.

- Endast 18 procent uppger att de aktivt läser på om spel, plattformar eller åldersgränser. Det tyder på att de flesta föräldrar främst litar på dialogen med barnet framför sin egen research på nätet.



Den förälder som frågar för att förstå kommer längre än den som bara sätter gränser. Nyfikenhet öppnar dörren till barnets värld.

Oskar Henrikson



KAPITEL 3

EGEN SPELVANA SKAPAR STÖRRE FÖRSTÅELSE

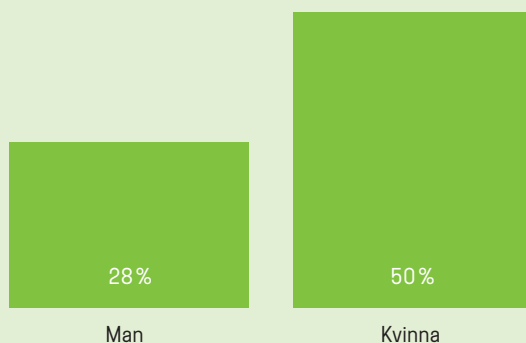
Dagens föräldrar är den första generationen som i stor utsträckning själva vuxit upp med handkontrollen i högsta hugg. För dem är gaming inte ett främmande hot, utan snarare en naturlig del av vardagen. Men det finns fortfarande tydliga skillnader i hur trygga föräldrar känner sig – och vilka risker de ser.



- Dagens föräldrar ser mer positivt på gaming än svenskar generellt. Två av tre föräldrar (67 procent) med barn i hemmet anser att gaming kan bidra till familjelivet genom glädje, samtal och gemenskap. Det kan jämföras med drygt 47 procent bland befolkningen i stort.
- Majoriteten känner sig trygga i föräldrarollen online. Nästan sex av tio (58 procent) anser att de har tillräckliga kunskaper för att hjälpa sina barn skapa en trygg och balanserad relation till spel.
- Men bakom siffrorna döljer sig en tydlig könsskillnad. Två tredjedelar av papporna (67 procent) upplever att de har god kunskap om gaming, jämfört med knappt hälften av mammorna (48 procent).

Vad, om något, oroar du dig mest för när det gäller ditt/dina barns gaming?

Att mitt barn möter olämpligt innehåll



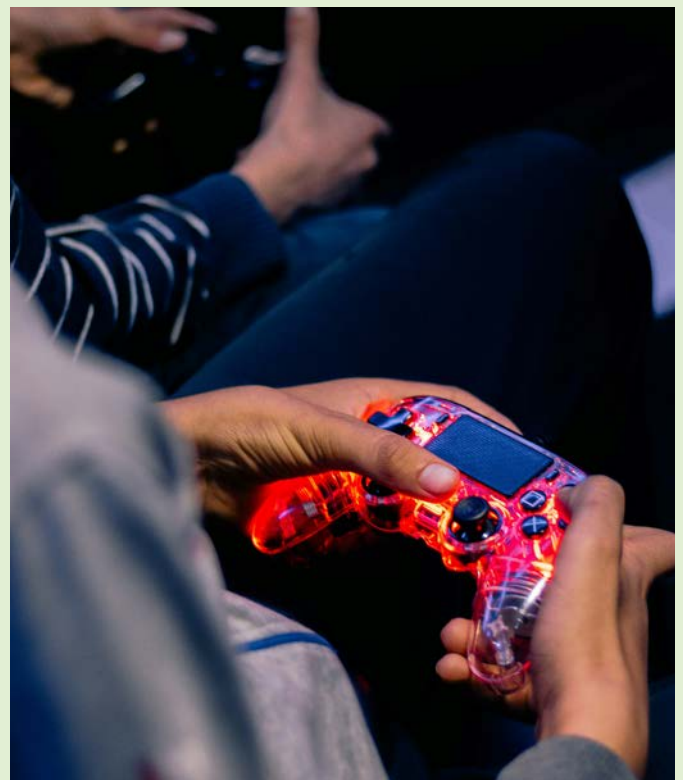
Bas: Föräldrar med hemmavarande barn under 18 år som svarar att de är oroliga för att barnen möter olämpligt innehåll i spel, nedbrutet på män och kvinnor.

- Skillnaden i kunskap speglar sig även i oron. Hälften av mammorna (50 procent) ser exponering för olämpligt innehåll online som ett problem, jämfört med 28 procent av papporna. Mammor är dessutom dubbelt så benägna (26 mot 13 procent) att lyfta risken för att barn ska komma i kontakt med kriminella eller destruktiva miljöer via spel och chattar.



Egen erfarenhet gör spel mindre skrämmande. Det gör det lättare att förstå vilka spel som är vettiga, vilka spelkonstruktörer som är sunda och vilka VD:ar du inte vill ska sälja spel åt dina barn. Om du inte har spelvanan själv, fråga en kompis. Det finns en och annan gamer där ute.

Oskar Henriksson





SUMMERING

GAMING HAR BLIVIT EN SJÄLVKLAR DEL AV FAMILJELIVET

Synen på gaming har förändrats i grunden. För många föräldrar handlar inte spel bara om skärmtid, utan också om lärande, utveckling och gemenskap. Sex av tio ser att gaming boostar barnens språkutveckling och problemlösningsförmåga, och många lyfter också fram spelens starka sociala dimension.

Men det finns fortfarande frågor som engagerar. Nästan hälften av föräldrarna uppger att deras största problem är att barnen sitter för mycket framför skärmen. Lösningen bland många familjer kan bli att hitta en balans mellan frihet och ramar, snarare än ett totalförbud.

Undersökningen visar också att det öppna samtalet har blivit ett av föräldrarnas viktigaste verktyg. Drygt hälften av alla föräldrar pratar regelbundet om spel med sina barn för att kunna lära sig mer. Att själva sätta sig framför konsolen eller datorn är däremot inte ett riktigt lika självklart val. Föräldraskapet i

den digitala eran handlar i högsta grad om att förstå logiken bakom skärmen och att bygga en trygg dialog.

Samtidigt ser vi på Elgiganten ett tydligt generationsskifte. Dagens föräldrar är de första som själva vuxit upp med gaming, vilket bidrar till en större förståelse för spelens plats i vardagen. Men skillnaderna är fortfarande tydliga. Medan många pappor upplever sig ha god kunskap om gaming, lyfter mammor oftare frågor om innehåll och vilka faror barn kan komma i kontakt med online.

För en generation sedan var spel något som föräldrar betraktade på avstånd. Idag lutar sig många mot egna erfarenheter, vilket har gett en mer nyanserad syn på spelens roll i vardagen. Nyfikenheten är större och allt fler vill följa med in i kulturen – ibland även delta själva. Gaming ses inte längre som ett intresse vid sidan av familjelivet, utan som en naturlig del av det.

TRE TIPS FRÅN PSYKOLOGEN OSKAR HENRIKSON

SÅ ENGAGERAR DU DIG BÄST I DITT BARN'S SPELANDE

1 Välj spelet som du väljer en film

Vi skulle aldrig säga "film är dåligt för barn". Vi frågar vilken film och vi väljer olika för en sjuåring och en femtonåring. Spel förtjänar samma nyanserade blick. Det finns spel som är rena mästerverk i samarbete och problemlösning och det finns spel som mest är som dåligt godis. Vill du göra ett enkelt och tryggt val, särskilt för de yngre, kan du luta åt de snällare och med mindre risker. Det finns gott om bra spel som inte har chattar och kontakt med andra. Det går att hitta spel med vattenpistol istället för riktig pistol.

2 Fråga inte i första hand hur länge, fråga vad och hur

Skärmtiden är det de flesta föräldrar oroar sig mest för men det är trubbigt som mått. Forskaren Andrew Przybylski hittade i en studie knappt något samband mellan antalet timmar och hur barnen mådde. Det som gjorde skillnad var motivationen och sättet att spela. Utforskande spelare rapporterar högre välmående och njutning än tävlingsinriktade spelare. Så byt gärna frågan "hur länge har du spelat?" mot "vad upptäckte du idag?"

3 Var nyfiken, inte övervakande

Vi tänker ofta att en bra förälder håller koll. Men i en klassisk svensk studie av Håkan Stattin och Margaret Kerr visade det sig att det föräldrar faktiskt vet om sina barns vardag mest kommer från att barnen själva berättar, inte från vad de ser eller kontrollerar. Och barn berättar för den som är trygg att berätta för. Så när du inte kan vara med, satsa på relationen som gör att ditt barn vill dela med sig. Ställ frågor för att förstå, inte för att förhöra. Undrar du vem barnet spelar med, vad som var roligast, vad som var jobbigt? Då får du en nyckel in i en hel värld.



ELGIGANTEN 