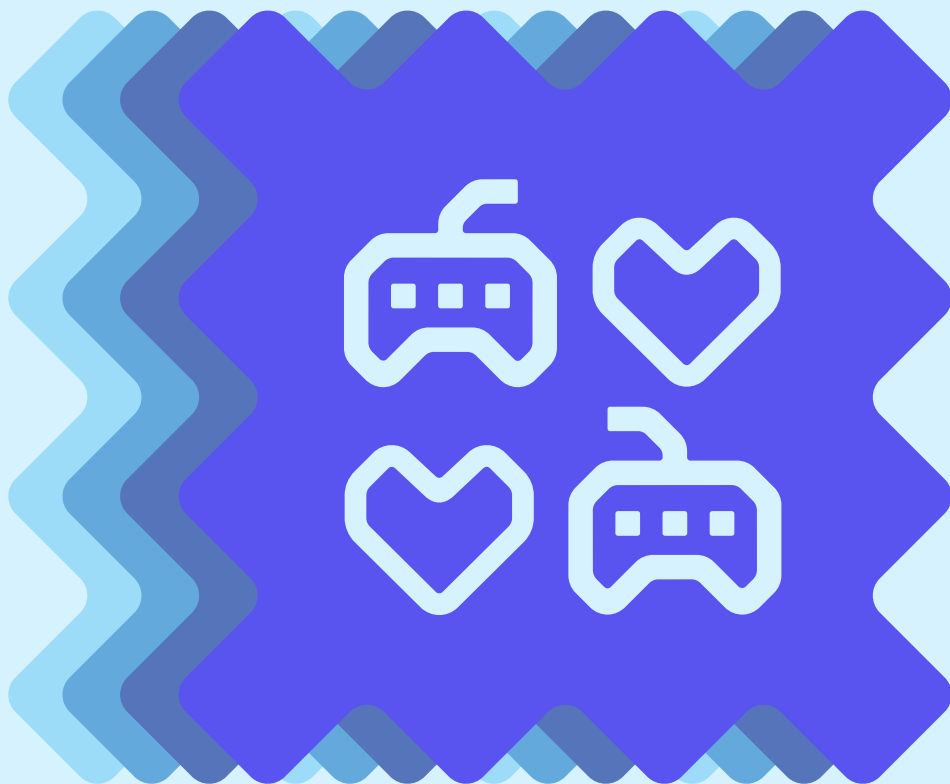


Svensk e-sports code of conduct

En guide till
schysst
svensk e-sport



För spelare, arrangörer och föräldrar

Sverok

Svensk e-sports code of conduct

Framtagen av Sverok – Spelkulturförbundet med finansiering från Allmänna Arvsfonden 2015

Materialet har uppdaterats i genom finansiering inom Erasmus + och projektet Game Changer under 2024.

Redaktör: Jesper Englin

Projektledare: Mattias von Gegerfelt

Foto: Björn Adriansson
 Yan Krukao
 Alena Darmel

Layout: Elin Östberg
 Nicholas Ranégie

Innehåll

I Svensk e-sports code of conduct har vi upprättat en rad etiska grundregler för spelare och arrangörer. Vi som har tagit fram dokumentet vill att reglerna ska genomsyra svensk e-sport och även vara ett vertyg för alla engagerade inom e-sporten i vår strävan efter att skapa en öppen och välkomnande miljö.

Detta dokument innehåller också stöd till både arrangörer och spelare, med konkreta tips på hur organisationer och individer kan agera för att skapa och förstärka inkluderande attityder och beteenden.

Eftersom e-sporten är så rörlig och föränderlig ska det här dokumentet vara levande, som förändras efter spelarnas och arrangörernas behov. Texten innehåller också tips på hur du som förälder kan hjälpa till att göra e-sporten mer öppen och välkomnande.

Innehåll

Förord	4
1. Vem är e-sportare?	5
3. Regler för en bättre e-sport	6
Etiska regler för spelare	7
Etiska regler för arrangörer	8
4. Utbildningsmaterial	11
Stöd till spelare, arrangörer och föräldrar	12
Konkreta tips för att bli en bättre e-sportare	13
Tips till dig som är arrangör	16
Till dig som är föräldrar till en e-sportare	32

Förord

E-sporten har en stor styrka jämfört med andra sporter – den kan utövas av människor med helt olika förutsättningar. Potentialen för att e-sporten ska vara inkluderande är enorm!

Det här dokumentet är ett verktyg för att se till att vi förverkligar den potentialen. Att vi tillsammans skapar en e-sport där så många som möjligt kan känna sig välkomna, får mötas, tävla och utvecklas.

E-sportens plats i samhället är odiskutabel, den har etablerat sig som en viktig del av många människors liv. Vi som är engagerade i e-sport – som spelare, ledare eller föräldrar – har chansen att forma framtiden. Vi har alla möjligheter att skapa den e-sport du och jag vill se, både för oss själva och för kommande generationer. För att åstadkomma detta behöver vi följa gemensamma regler och samtidigt ta individuellt ansvar för hur vi bemöter varandra så väl online som offline.

Det är syftet med det här dokumentet – att tillsammans skapa en e-sport för alla!

A large, solid red hexagon with rounded corners, centered on a light gray background. Inside the hexagon, the text "1. Vem är e-sportare?" is written in white.

1.

Vem är
e-sportare?



Vem är e-sportare?

När vi skriver om e-sportare i det här dokumentet menar vi i den bredaste bemärkelsen. Alla som spelar tävlingsinriktat mot andra i ett spel på en dator, konsol eller annan enhet kan anses vara e-sportare. Texterna fokuserar på den organiserade e-sporten och skicklighetsnivå är inte viktigt i det här sammanhanget. Innehållet i det här dokumentet kan gälla för alla, från nybörjare till världseliten.

2.

Regler för en bättre e-sport

Regler för en bättre e-sport

E-sporten ska vara en öppen och välkomnande plats, där deltagare ska känna sig trygga, ha roligt och få utrymme att bli så bra som möjligt. En stor fördel med e-sport är att den kan utövas av människor med helt olika förutsättningar, vi har chansen att inkludera väldigt många!

För att det ska bli så behöver vi ta individuellt ansvar för hur vi beter oss mot våra med- och motspelare, domare och publik. Genom att vi som utövare tillsammans följer följande regler ser vi till att göra e-sporten till en plats för alla. Notera att dessa regler gäller även utanför match och tävling.

Att bryta mot reglerna i en turnering, online eller offline, ska få konsekvenser. Exakt vilka konsekvenser avgör den enskilda arrangören. Men fokus ligger inte på att straffa enskilda personer. Reglerna är till för att vi ska bli bättre på att inkludera fler i e-sporten genom att vara på ett öppet och välkomnande sätt.

Som arrangör av e-sport har ni stor makt att påverka hur framtidens e-sport ser ut. Genom att hjälpa era deltagare att agera på ett respektfullt sätt stärker ni inte bara e-sporten utan också ert eget arrangemang.

Etiska regler för spelare

Som e-sportare ska vi aldrig:

- Uttrycka oss kränkande kring andra spelare eller deras insatser i spelet. Såväl med- som motspelare.
- Använda språk, nicknames eller annat som kränker någon spelares kön, könsidentitet, ursprung, funktionsvariation, sexuell läggning eller ålder.
- Använda språk, utföra handlingar eller annat som syftar på sexuellt våld eller övrigt våld.
- Agera hotfullt eller våldsamt.

Etiska regler för arrangörer

Som e-sportsarrangörer ska vi:

- Följa innehållet i Svensk e-sports code of conduct.
- Ha en handlingsplan för att hantera situationer när någon bryter mot innehållet i Svensk e-sports code of conduct. För hjälp att skapa en handlingsplan, se avsnittet "Tips till dig som är arrangör".

- I direkt anslutning till evenemanget moderera offentliga kanaler, såsom sociala medier eller forum, och inte tillåta kränkande kommentarer.
- Arbeta förebyggande för att skapa en välkomnande miljö där alla känner sig trygga oavsett kön, könsidentitet, ursprung, funktionsvariation, sexuell läggning, religion eller ålder.
- Kontrollera att spelarna i en turnering inte använder nicknames, lagnamn, skins eller annat som kan vara kränkande.
- Ha nolltolerans mot språk, handlingar och beteenden som syftar på sexuellt våld eller övrigt våld.
- Ha nolltolerans mot att deltagarna agerar hotfullt eller våldsamt.





3.

Utbildnings-
material



Stöd till spelare, arrangörer & föräldrar

Det här dokumentet är tänkt som ett komplement till reglerna i E-sportens code of conduct. Här får du som spelare, arrangör och förälder konkreta tips om hur du kan agera för att göra e-sporten mer öppen och välkomnande.

Läs det inte som en kravlista som du bör uppfylla, utan som en hjälp för att utvecklas i din roll inom e-sporten.

Tips för att bli en bättre e-sportare

Följande tips är bra att ha med sig när matcherna är som hetast. E-sport skapar glädje, frustration, ilska och lycka. Det viktiga är hur du hanterar känslorna och att du anstränger dig för att bidra till en mer välkomnande miljö.

Förutom att du gör e-sporten till en bättre plats kommer din egen prestation att gynnas – du vinner helt enkelt fler matcher om du är konstruktiv! Om du är eller satsar på att bli professionell spelare är det också lättare att få sponsring om företagen upplever att din profil som spelare är positiv.

♥ Online är samma som offline

Tänk på att det är varje spelares eget ansvar att vara på ett sätt som skapar en bra miljö i chatten och i spelet. Behandla medspelare, motspelare och admins på samma sätt online som offline. Utgå ifrån hur du hade varit om du träffat personerna i en vardagssituation även när du spelar/pratar/chattar online.

♥ Acceptera när andra känner sig kränkta

Acceptera att personer kan känna sig kränkta över saker som du inte skulle reagera på. Alla människor har olika bakgrund och erfarenheter, vilket gör att vi uppfattar språk

på olika sätt. Även om du är van vid ett sätt att skämta eller prata under matcher är det inte säkert att alla i spelet upplever det på samma sätt. Även de som du inte direkt kommunicerar med (andra spelare, publik) påverkas.

Tipsa istället för att håna

Kom ihåg – vi är alla mänskliga och gör misstag. Alla är nybörjare i ett spel vid något tillfälle. Att vara konstruktiv och komma med hjälpsamma tips istället för att visa frustration hjälper nya spelare, skapar en positiv miljö och ökar chansen för vinst.

Visa empati

Om du är arg, försök att stanna upp innan du låter din ilska gå ut över en annan spelare. Det finns inget rätt och fel när det gäller känslor och du kommer uppleva både ilska och glädje när du spelar. Däremot finns rätt och fel i hur känslorna får uttryck, fundera över hur det känns när en annan spelares låter sin ilska gå ut över dig. En minnesregel är att du ska bemöta människor på samma sätt online som du gör offline.

Du vinner fler matcher med positivt snack

När du spelar i ett lag, försök att vara positiv och lyft dina lagkamrater med konstruktivt snack och pepp. Det blir mycket enklare att vinna matchen om snacket inom laget



💜 Visa hänsyn mot domare och arrangörer

Om du deltar i en turnering, ansträng dig för att bemöta domare och arrangörer på ett hänsynsfullt sätt. Självklart har du rätt att kritisera det du ser som felaktiga domslut eller agerande, men att "flamea" eller agera aggressivt mot domare eller arrangörer under en turnering gynnar inte någon – domslutet kommer inte ändras och du tappar själv fokus på din prestation.

är öppet och tillåtande. Riot Games presenterar statistik som säger att spelare med konstruktiv attityd under svåra stunder i matcherna vinner 10% fler matcher än genomsnittet!

♡ **Var en bra vinnare**

Det är en härlig känsla att vinna en match, njut av den känslan! Men se samtidigt till att inte gnugga in förlusten i ansiktet på dina motståndare. Tänk på hur du själv känner när ingenting fungerar, frustrationen kan vara total! Om någon hånar dig då är det tufft att ta.

♡ **Påverka andra**

Publik och andra spelare som ser att du beter dig schysst mot spelare, arrangörer och admins kommer att bli inspirerade att göra likadant. Även utanför spelet, till exempel på sociala medier, ger din attityd avtryck. Ditt beteende gör skillnad – välj att vara en förebild!

♡ **Analysera istället för att klaga**

Om du är arg över en förlust, ta inte ut det på dina lagkamrater, försök istället se på statistiken eller reprisen och fundera över hur du kunde spelat annorlunda. Dessutom är motståndarnas skicklighet förmodligen en betydligt större orsak till att du förlorade än att dina medspelare presterade dåligt.

Tips till dig som är arrangör

Här följer konkreta tips på hur du som arrangör kan använda innehållet i det här dokumentet. Självklart kan innehållet anpassas för era material och evenemang, men det är viktigt att kärnan behålls – strävan efter att skapa en mer öppen och välkomnande miljö i e-sporten. Se de här tipsen som ett stöd. Ni behöver inte känna stress över att genomföra allt på en gång, utan betrakta det mer som ett sätt att utvecklas och bli en bättre arrangör genom att tillämpa de här punkterna.

Upprätta etiska regler

Se till att upprätta etiska regler för deltagarna på ert arrangemang. Om det finns konkreta och uttalade etiska regler fungerar det som förebyggande arbete - ni minskar troligheten att problemen uppstår. Det säkerställer också att eventuella åtgärder är effektiva.

I dokumentet Svensk E-sports code of conduct finns färdiga etiska regler som ni kan använda. Självklart kan ni också lägga till egna regler eller omarbeta dem så att de passar er verksamhet. I det fallet är det dock viktigt att ni inte tar bort någon av de befintliga reglerna - de ska ses som fasta grundregler som det går att arbeta utifrån.

Koppla etiska regler till anmälan

Ni kan låta de etiska reglerna ligga bifogade i anmälan till tävlingarna ni arrangerar, förmodligen har ni redan praktiska eller spelspecifika regler där de etiska reglerna naturligt passar in. Det kan då utformas som en punktlista där deltagarna aktivt klickar i att de accepterar villkoren för att få delta i tävlingen. Deltagarna blir då också skyldiga att ta eget ansvar för att följa reglerna, om de bryter mot reglerna har du som arrangör rätten att vidta åtgärder. Förslag på lämpliga åtgärder hittas under rubriken "Följder vid regelbrott".

När spelarna sedan bekräftar sin anmälan till turneringen (lokalt eller online) kan en domare påminna spelarna om reglerna och deras ansvar att efterleva dem. På så sätt minimeras risken att spelarna inte förstår vad som förväntas av dem. Genom att göra de etiska reglerna till en obligatorisk del av anmälan visar du som arrangör att frågorna är viktiga och det är mycket troligt att deltagarna tar dem på allvar. Inte minst eftersom det finns verkliga konsekvenser om de bryter mot dem. Se till att deltagarna får lätt att göra rätt.

Personuppgifter i anmälan

Ett sätt att öka tyngden i era regler - både etiska och praktiska - är att kräva deltagarnas personuppgifter för att de ska få delta i era turneringar, till exempel deltagarnas

fullständiga namn. Det har två fördelar, dels kommer spelarna förmodligen känna att det blir mer angeläget att verkligen läsa på och efterleva reglerna och dels blir det lättare för dig som arrangör att följa upp spelarnas agerande.

Om fler arrangörer använder sig av det systemet blir det också lättare att hålla en gemensam linje mot spelare som brutit mot reglerna. Om en spelare är avstängd från en arrangörs tävlingar kan även en annan arrangör hänvisa till den avstängningen.

Observera! Det kan vara problematiskt att kräva personuppgifter av deltagarna, eftersom till exempel personer med skyddad identitet då får svårt att delta.

Ha en tydlig handlingsplan

Att vara förberedd på olika händelser som kan ske på ert LAN eller i er turnering är ovärderligt. Om det på förhand finns riktlinjer för vad som händer när en spelare till exempel skriver kränkande kommentarer till sin motståndare blir det mycket lättare att ta ett bra beslut på kort tid och under press.

Samla nyckelpersonerna för ert arrangemang i god tid innan det går av stapeln och planera för olika situationer. Hur handlar ni när en spelare beter sig illa i chatten?

Hur bemöter ni kritiska frågor kring ert regelverk? Det är svårt att täcka in alla situationer som kan uppstå under en turnering, men ju bättre er handlingsplan är desto lättare blir det att hantera knepiga situationer när de inträffar.

Utgå ifrån att spelarna vill följa reglerna och bidra till en positiv miljö, sträva efter att utbilda och stötta snarare än att göra straffet till ett självändamål. Vinsten i att plantera en ny tanke hos en spelare är betydligt större än att bara bli av med ett orosmoment i turneringen. Ett enkelt exempel på hur ni kan upprätta en handlingsplan är att utgå från de här tre rubrikerna:

1. Riskbedömning

Vilka risker ser ni på ert arrangemang - vad kan hända? Vad skulle de händelserna kunna leda till?

2. Åtgärder

Hur ska ni handla när olika problem uppstår? När ska det göras? Bedöm hur snabbt ni måste agera för att hantera olika situationer. Finns det kostnader förenade med era insatser? Vem eller vilka är ansvarig för att utföra insatserna?

3. Mål

Vad är målet för er handlingsplan? Hur vill ni att delta gärna och omvärlden ska uppfatta ert arrangemang?

Öppenhet skapar tillit

När det uppstår situationer som du som arrangör måste hantera kan det vara lockande att ta beslut om eventuella konsekvenser bakom stängda dörrar. Det kan kännas bekvämare och minimerar riskerna för invändningar som arrangören måste bemöta. Men en tydlig och väl utarbetad handlingsplan som också är officiell och öppen för allmänheten är förmodligen ett bättre verktyg för att bemöta misstänksamhet och öka chanserna att ert beslut accepteras.

Självklart finns det omständigheter som gör att öppenhet är svårare, personlig integritet kan vara en av faktorerna. Men ju mer öppna ni kan vara med hur besluten tas desto bättre - på så sätt bygger ni tillit.

Arbeta utifrån samma bild

För att vara konsekventa och genomgripande i ert arbete med att skapa ett öppet och välkomnande evenemang är det viktigt att alla som jobbar med det känner till ert förhållningssätt. Planera ett tillfälle i samband med starten av evenemanget, där alla som fungerar som personal får ta del av de regler ni vill upprätthålla och var tydliga med vart de kan vända sig om de själva har frågor eller stöter på synpunkter från deltagarna.



Det kan vara en kort och enkel genomgång på några minuter, där den huvudansvarige för etiska frågor på evenemanget informerar personalen om konkreta regler och känslan ni vill förmedla. Poängen är att alla ska ha samma bild av vad ni vill uppnå och samma verktyg att nå dit.

Ett annat bra verktyg för att ha en gemensam bild av arbetet är en tydlig likabehandlingsplan. Att utforma en likabehandlingsplan hjälper dig som arrangör att säkerställa att deltagarna känner sig välkomna och trygga.

En sådan plan behöver inte vara avancerad - det viktigaste är att den används aktivt och är tydlig för alla som jobbar med evenemanget. Ett hjälpmedel för att skriva er likabehandlingsplan är studiecirkelmaterialet "Tankebanken".



Var konsekventa

För att effektivt arbeta med kulturen på ert evenemang är det viktigt att ni håller en konsekvent linje i hur ni bemöter problematiska beteenden. Blunda inte för fall för att de verkar jobbiga och låt inte negativa beteenden passera obemärkt förbi! Om deltagarna på era arrangemang upplever ert agerande som rakryggat och konsekvent ökar troligheten att fler känner sig trygga.

Det kan också underlätta att ha en person som är huvudansvarig för etiska regler, som alla synpunkter och frågor hänvisas till. På så sätt kan den personen fördjupa sig och bli expert på området, samtidigt som ni undviker förvirring med olika besked till deltagarna.



Håll avgränsade tävlingar

E-sporten i sig har få begränsningar när det kommer till vilka grupper som kan inkluderas i verksamheten, det är en av e-sportens styrkor. Ändå är till exempel kvinnor och HBTQ-personer kraftigt underrepresenterade. En av de största orsakerna till det är att det saknas trygga miljöer där marginaliserade grupper kan bli introducerade till e-sporten.

Ett verktyg man kan använda för att arbeta för större mångfald i e-sporten är att hålla avgränsade tävlingar, riktade enbart mot en specifik grupp. På så sätt skapas

1 <http://www.sverok.se/nab>



en tryggare miljö, där steget att börja tävla blir lättare att ta. Avgränsade tävlingar är inte ett slutligt mål, utan ett steg på vägen för att välkomna fler till e-sporten. Förhoppningen är att behovet för avgränsade tävlingar ska försvinna så snart som möjligt.

Kritik som vanligtvis riktas mot avgränsade tävlingar är att det blir orättvist mot andra grupper. Motargumentet är att de grupperna redan fått ett stort försprång och kunnat forma e-sporten efter sina önskemål. Därför finns ett behov av att ge andra grupper utrymme. Större mångfald i e-sporten gynnar alla och gör att sporten utvecklas.

En sak som kan vara bra att tänka på när man vill göra riktade insatser mot särskilda grupper är också att fråga personer som tillhör gruppen vilken insats som är mest relevant. På det sättet säkerställer man att energin läggs på aspekter som kan göra verklig skillnad.

♡ **Ha profiler som sätter tonen**

De flesta e-sportsammanhang har profiler som spelare och publik ser upp till och lyssnar på. Oavsett om det är en internationell tävling med hundratusentals tittare på streamen eller ett litet lokalt LAN. Ett sätt att skapa en inkluderande stämning är att låta de profilerna uttala sig om varför det är viktigt med en öppen och välkomnande attityd inom e-sporten. Det kan röra sig om allt från en duktig spelare, till en kommentator eller streamer.

Om profilerna dessutom tillhör en underrepresenterad grupp inom e-sporten är chansen god att människor från fler bakgrunder känner sig välkomna på ert arrangemang - ni visar att mångfald är naturligt.

♡ **Visa regler på offentliga ytor**

Genom att visuellt påminna om vilka regler som gäller på ert arrangemang ökar sannolikheten för att de efterföljs. Sätt upp skyltar vid entrén till lokalen, klistra dem i ett inlägg på Facebook-gruppen, låt dem rulla på bildskärmarna med övrig info såsom spelschema och sponsorbudskap, spela in en video som sänds med jämna mellanrum på scenen. Låt reglerna synas och försök samtidigt att få dem att passa in så naturligt som möjligt i sammanhanget, så att de inte upplevs som påträngande.

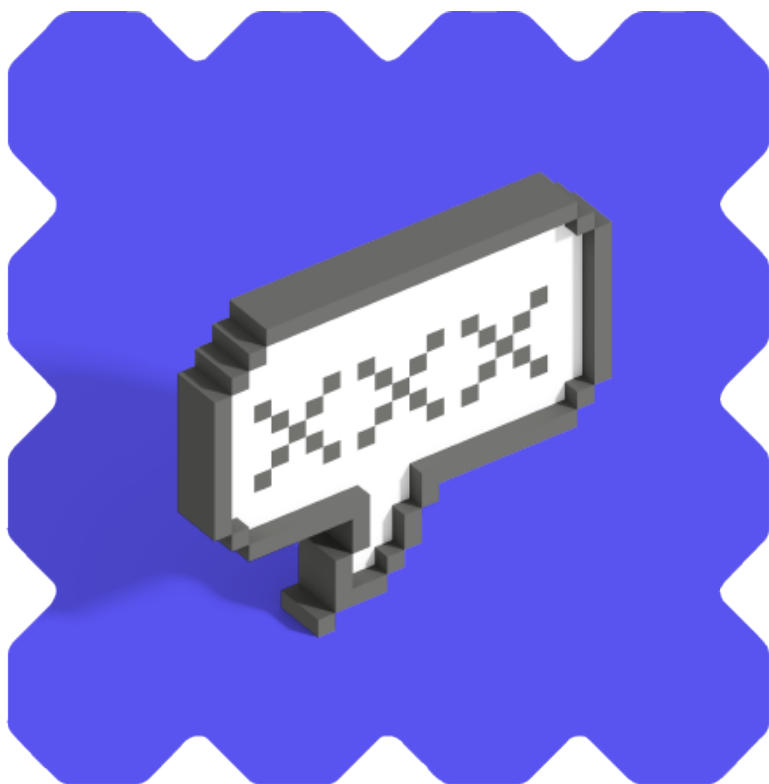
♡ Visa er mångfald

Genom att arbeta aktivt för att visa att det finns en mångfald på ert evenemang stärker ni de grupper som är underrepresenterade inom e-sporten. Fler personer från sådana grupper kanske vågar ta steget och dyka upp på era evenemang om de känner sig sedda och representerade. Det kan handla om allt från hur ni gör reklam för ert evenemang - exempelvis att tänka över vilket kön eller vilken hudfärg personerna på en bild har - till att ha mångfald i er arbetsgrupp. En arbetsgrupp med stor mångfald kommer också att hjälpa er bredda perspektiven och hitta fler frågor som är viktiga att jobba med på evenemanget.

♡ Tydlig förhållning kring kommunikation

Besluta er för vilken ton ni vill ha chattarna, både ingame och i forum som anknyter till ert arrangemang (Discord-servrar, forum, och så vidare). Informera deltagarna om hur ni förväntar er att de betar sig och följ upp kommunikationen. Om ni tycker att någon går över gränsen, var konsekventa med att ta upp det med personen som skrivit eller sagt det. Påminn om reglerna och förklara varför det är viktigt för er. Genom att vara tydliga och konsekventa kommer ni att odla en positiv kultur, där deltagarna förväntas hålla en bra ton och där motsatsen blir undantaget.

Ett ihärdigt arbete med hur deltagarna kommunicerar med varandra, där brott mot era etiska regler konsekvent följs upp, kan till och med leda till självkurering, det vill säga att deltagarna själva ser till att reglerna upprätthålls utan att arrangörerna behöver lägga sig i. Det blir helt enkelt en vana att kommunicera konstruktivt.



♡ **Ses fysiskt innan match**

Om ni håller ett fysiskt evenemang kan ni se till att alla deltagare i en tävling ses en kort stund innan turneringen startar. På så sätt blir de mindre anonyma för varandra och problemet med att inte uppfatta individen på andra sidan skärmen som en person minskar också. Det kan till exempel röra sig om ett kort möte där en skakar hand med de blivande motståndarna i samband med en regelgenomgång. Poängen är att skapa möten för att stärka empatin och möjliggöra ett bra sportsligt beteende under tävling.

♡ **Uppmuntra positivt beteende**

Tanken med det här dokumentet är att uppmuntra till ett mer öppet och välkomnande förhållningssätt inom e-sporten. Genom att lyfta fram de mest positiva exemplen och belöna dem sätter ni tonen för ert arrangemang. Kanske kan en spelare som visat särskilt bra lagarbete eller sportslighet få en utmärkelse, gärna med ett åtråvärt pris som exempelvis ett nytt tangentbord eller en hårddisk.

♡ **Skapa inkluderande lokaler**

Alla människor har olika förutsättningar att utöva e-sport. Att se till att era lokaler återspeglar det är ett viktigt steg för att inkludera fler. Det kan handla om att ha en ramp till

entrén, erbjuda ett avskilt rum för bön eller ha könsneutrala toaletter. Ett sätt att få hjälp att utveckla era lokaler för att passa fler kan vara att kontakta organisationer som är vana att jobba med mångfaldsfrågor, till exempel RFSL eller Handikappförbunden.

Följder vid regelbrott

Idén kring ett etiskt regelverk är att få deltagare att tänka efter och skapa goda vanor. Bestraffningen vid regelbrott bör inte ses som ett självändamål, utan bara som ett verktyg för att nå fram till den som brutit mot reglerna och som ett sätt att skapa trygghet för deltagarna i till exempel en turnering.

Om en person bryter mot ert etiska regelverk - var noga med att förklara på vilket sätt det skett och varför ni väljer att ta till en åtgärd. Annars kan det lätt skapa mer ilska och oförstående. I värsta fall förstärks beteendet snarare än att man planterar en ny tanke.

Ni som arrangörer behöver först bedöma om personen brutit mot de etiska reglerna och om ni kommer fram till att så är fallet behöver ni också bedöma graden av allvar i regelbrottet.

Förslag på följder när en spelare brutit mot reglerna:

- Varning (vid två varningar utdöms nästa straff på skalan)
- Omedelbar förlust av rundan/kartan
- Omedelbar förlust av matchen
- Uteslutning ur turneringen och eventuell avstängning från svenska e-sport-evenemang.
- Avstängning från svenska e-sport-evenemang

Utöver de här straffen kan avdrag på prispengar vara ett alternativ för de event som har en prispott i sina turneringar.

Till dig som är E-sportsförälder

E-sport är ett relativt nytt fenomen som etablerades ordentligt i början av 2000-talet. Det handlar om att enskilda personer eller lag tävlar mot varandra i dator eller tv-spel. Några av de största spelen är League of Legends, Dota 2 och Counter-strike.

E-sport är också Sveriges snabbast växande sport och redan nu en naturlig del i många ungas vardag. De spenderar mycket tid i spelen och på sociala plattformar där spelen diskuteras. Samtidigt kan man som förälder uppleva det svårt att förstå hur spelen fungerar eller ens lockelsen med dem.

Det här dokumentet vill stötta e-sporten att bygga positiva normer och hjälpa till att uppfylla den stora potential som finns för att den ska vara en inkluderande plats. E-sportens struktur är smått unik på det sättet att människor från vitt skilda bakgrunder får möjlighet att delta, i betydligt större utsträckning än andra sporter. En av utmaningarna inom e-sporten är bristen på stöttande funktioner såsom föräldranärvaro. För en ung sport blir det betydligt svårare att bygga positiva ramar utan hjälp från vuxenvärlden, därför är det viktigt att du som förälder engagerar dig i ditt barns e-sportintresse.

Här följer några konkreta tips för hur du som förälder kan öka din kunskap och stötta ditt e-sportande barn:

Ställ frågor

Som förälder kan det ibland vara svårt att visa sig okunnig eller sårbar inför sina barn, man förväntas ju kunna svara på de flesta frågor ens barn har. Det kanske rentav känns frustrerande att man inte förstår särskilt mycket av barnets främsta intresse. Lösningen kanske låter banal - ställ frågor! Genuint nyfikna frågor kommer man ofta långt med. Många unga törstar efter att få berätta om den senaste matchen eller vilken hjälte de spelar för tillfället, men få får chansen att prata om det med en förälder som engagerar sig. Våga släppa på prestigen litegrann, det kommer du få tillbaka mångfalt!

Som förälder behöver du visa att du värderar deras intresse och tiden ditt barn lägger ner på e-sport, på samma sätt som du uppmuntrar och väderar andra fritidsintressen. Först då kommer ni kunna prata om e-sportintresset på ett konstruktivt sätt och barnen kommer naturligt att berätta om saker som hänt i spelmiljön, såväl positiva som negativa.



Spela tillsammans

För en del föräldrar kanske det låter långsökt att sätta sig ner vid datorn eller tv-spelet och e-sporta tillsammans med sitt barn. Det kan kännas komplicerat eller svår-tillgängligt. Men egentligen är det inte konstigare än att till exempel spela basket eller läsa en bok tillsammans med dem. Energin du lägger ner på att behärska spelet kommer du att få tillbaka mångfalt när du får dela ditt barns största intresse och tillsammans uppleva alla känslor e-sport framkallar. Som bonus ökar du din kunskap om spelen och gör det mycket troligare att ditt barn spontant tar upp händelser i och kring spelen - de vet ju att du förstår.

Åk på LAN

Ta med dig ditt barn, eller åk själv. Att vara på plats på ett LAN under en helg, som nyfiken åskådare eller rent av deltagare, gör mycket för att öka din förståelse för e-sporten. Här träffar du på alla aktörer, från arrangörer till spelare, fans och kommentatorer. En bättre helhetsbild av vad e-sport är kan du knappast skaffa dig.

Engagera dig i e-sportevenemang

Se LAN:et eller turneringen som vilket sportevenemang som helst! Du har säkert skjutsat dina barn till träningen i en annan sport, eller stått i kiosken när de har spelat

match - varför ska e-sporten vara annorlunda? Bär stolar på LAN:et, hjälp deltagarna att frakta datorer eller åk med till en turnering i en annan stad. Föräldranärvaron inom e-sport är viktigt för att skapa positiva normer!

♡ Visa att du värderar deras intresse

Där ungas primära mötesplatser förut var fysiska platser som till exempel fritidsgården, har mycket av det sociala umgänget flyttat till onlinemiljöer. Spel och sociala medier är genuint viktiga för ungas sociala samvaro och byggandet av självbilden. Det kan man tycka vad man vill om, men faktum kvarstår - digital social samvaro är viktig för ungdomar och e-sport är exempel på detta.

♡ Lär dig grunderna i spelet

Du behöver inte bli expert på ditt barns spel, men grundläggande kunskap om det hjälper er kommunikation oerhört mycket. Ett vanligt exempel på en konflikt kring spel är middagstiden. E-sportmatcher varierar i tid, men kan ofta ta 45 minuter eller längre. Om man som förälder känner till ungefär hur långa matcherna är blir det lättare att till exempel sätta deadline för när sista matchen innan middagen får starta. Självklart ska vardagen inte bara styras av barnens spelande, men att behöva lämna mitt i en match i League of Legends är för dem jämförbart med att bli hämtade från en fotbollsmatch innan den är fär-

digspelad. En spelare som lämnar innan matchen är slut drabbas också av straff i spelet, som till exempel tillfällig avstängning. Laget får också problem, det är väldigt svårt att vinna en match med för få spelare, jämför med ett hockeylag som får spela en hel match med bara fyra spelare på isen. med till en turnering i en annan stad. Föräldranärvaron inom e-sport är en viktig fråga för att skapa positiva normer!

att bli hämtade från en fotbollsmatch innan den är färdigspelad. En spelare som lämnar innan matchen är slut drabbas också av straff i spelet, som till exempel tillfällig avstängning. Laget får också problem, det är väldigt svårt att vinna en match med för få spelare, jämför med ett hockeylag som får spela en hel match med bara fyra spelare på isen.

Kontakta föreningar

Ett bra sätt att se till att dina barn får ut det mesta av sitt e-sportande är att ta kontakt med en förening som bedriver e-sportverksamhet. Det finns hundratals föreningar i Sverige som varje vecka e-sportar tillsammans, såväl online som på plats i en lokal. I en förening träffar dina barn andra e-sportintresserade att spela med, utvecklas i spelen och lär sig samtidigt om demokrati i föreningsformen.

Extra tack till följande personer, som bidragit med värdefullt innehåll till dokumentet:

Joakim "Akke" Akterhall	Tobias Lundgren
Madeleine "MaddeLisk" Leander	Szimone Robertsson
Kim "Drayich" Larsson	Michael Gill
Effie Karabuda	Ardente Klint
Marléne Tamlin	Vic Bassey
Per Lilliefelth	Ola Stafhammar
Aron Larsson	Gaming for Everyone
Friends	No Hate Speech Movement

Vi vill även tacka de föreningar som initierat och stöttat arbetet:

331 Wernamo Gamers	Leaf Gaming
dotGaming	Malmö e-sport
Hazard	SOS Games
Keita Gaming	Stockholm Brawlers
KSP	Shade Events
Lanorama	Team Property
Lanportalen	TOPS e-sport
LEADON	Umelan

**Stort tack till våra sponsorer som gjort skapandet
av det här dokumentet möjligt:**

Arvsfonden

Inet

