



BACHELOROPPGAVE

Unge, psykisk syke i nettverk av likesinnede
på sosiale medier

Adolescents with mental health issues in peer networks on
social media

Kandidatnummer: 211

Innleveringsdato: 15. mai 2023

Bachelor i sosialt arbeid

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Institutt for velferd og deltaking

Abstract

There is a growing concern in Norwegian healthcare about the unknown consequences of peer networking on social media among adolescents with mental health issues. With this as a basis for further exploration, the research question for this thesis is formulated as follows: *How do adolescents with mental health issues experience engaging in peer networks on social media?* A thematic analysis of three peer reviewed articles shows that the sense of belonging and the unique characteristics of communication as determining factors for adolescents to engage in peer-support on social media. The discussion emphasizes the importance of understanding these characteristics in a sociological framework. The interventions should be provided by health- and social workers with competence in internet-related risk factors and focus on the adolescent's needs for support. Any further research should improve the Norwegian contribution to this field of knowledge and investigate the consequences of peer networking among Norwegian adolescents, to meet the Government's vision of zero suicide related deaths.

Innholdsfortegnelse

Abstract	2
1.0 Innledning.....	4
1.1 Presentasjon av tema	4
1.2 Kontekstbeskrivelse	5
1.3 Problemstilling	7
2.0 Teori.....	7
2.1 Valg av teori	7
2.2 Sosiale nettverk	7
2.3 Sosial kapital	8
2.4 Kommunikasjon	9
3.0 Metode	10
3.1 Valg av metode	10
3.2 Søkeprosessen	11
3.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier.....	13
3.4 Valg av artikler	13
3.5 Koding av innhold	15
3.6 Vurdering av valg i oppgaven.....	16
4.0 Funn og diskusjon.....	16
4.1 Fellesskap.....	16
4.2 Den unike kommunikasjonen	19
4.3 Råd, ansvar og selvivaretagelse	22
5.0 Konklusjon	25
5.1 Oppsummering	25
5.2 Men skal vi bare være undrende?	25
Kilder.....	27
Vedlegg 1: Koder til analyse	32

1.0 Innledning

1.1 Presentasjon av tema

99 % av unge mellom 13 og 18 år i Norge bruker sosiale medier (Medietilsynet, 2020). Av disse oppgir 34 % at de har sett innhold eller diskusjoner på nett der folk snakker om eller viser måter å være svært tynn på, og 30 % har minst én gang sett innhold eller diskusjoner om måter å skade seg selv fysisk på. Samtidig viser flere studier at det er en sammenheng mellom ungdommers eksponering for selvskading og selvmord i sosiale medier og egen selvskadings- og selvmordsatferd (Marchant et al., 2017; Nesi et al., 2021; Shafi et al., 2021; Stänicke, 2022). Ungdom som rapporterte at de snakket om selvskading med venner møtt online, hadde større sannsynlighet for en historie med selvmordsforsøk (Nesi et al, 2021).

I denne oppgaven brukes begrepet sosiale medier som betegnelse på *sosial teknologi* (Weinstein et al., 2021), kjennetegnet av internettbaserte tjenester som tilrettelegger for å skape og dele innhold, og å delta i sosiale nettverk (Enli & Aalen, 2023). I sammenheng med dette kommer jeg til å bruke begrepet *nettverk av likesinnede*, som henviser til den digitale kommunikasjonen mellom unge, psykisk syke og deres dannelse av mer eller mindre lukkede nettverk på sosiale medier.

De siste årene har jeg fått muligheten til å holde foredrag om unge, psykisk syke og sosiale medier, til ulike tjenester som arbeider med denne brukergruppen. I mine møter med fagpersoner uttrykkes det en bekymring for den manglende kompetansen omkring et fenomen som mange av deres pasienter påvirkes av. Jeg opplever et norsk behandlingsapparat sulteforet på informasjon, som i sine forsøk på svar, tar kontakt med en sosionomstudent uten formell kompetanse. Spørsmålene de stiller er viktige spørsmål: *Hvorfor søker pasientene våre seg til disse nettverkene av likesinnede på sosiale medier? Hvilke konsekvenser kan det ha for deres muligheter til tilfriskning? Og ikke minst, hva kan vi som behandlere gjøre i møte med denne tematikken?* Med denne oppgaven ønsker jeg å forsøke å finne svar på disse spørsmålene.

Med utgangspunkt i spørsmålene nevnt over vil temaet for denne oppgaven derfor være hvordan unge, psykisk syke interagerer med selvskadings- og selvmordsinnhold i sosiale

medier, og hvorfor de søker seg til digitale nettverk av likesinnede. Med et teoretisk rammeverk preget av sosiologisk forståelse ønsker jeg å vise hvordan en psykologisk tematikk kan, og også kanskje bør, ses i lys av dens sosiale kontekst.

1.2 Kontekstbeskrivelse

Tønset et al. (2023) publiserte nylig en nyhetsartikkel om unge mennesker som går virale på videodelings-plattformen TikTok. De fant til sammen 150 åpne TikTok-kontoer, der de aller fleste er unge jenter i alderen 14-25 år som deler livet fra innsiden av psykiatriske avdelinger. Videoene til disse 150 kontoene har totalt 275 millioner visninger. Noen år tidligere avdekket Moland og Solvang (2019) et lukket nettverk på Instagram med omkring 500 norske brukere. Av disse 500 hadde 15 unge jenter begått selvmord. Etter at fenomenet ble omtalt av NRK, har ikke nettverket blitt forsøkt fjernet, snarere tvert imot: Flere har søkt seg til det lukkede fellesskapet (Helle & Moland, 2019), og det er dermed nærliggende å anta at antallet brukere nå er mer enn 500. Fellesnevneren blant brukerne er psykiske lidelser og symptomuttrykk, som spiseforstyrrelser, selvskading, rus, depresjon, angst, selvmordsatferd og personlighetsforstyrrelser (Amundsen, 2023).

Norsk Helseinformatikk (NHI, 2022) har oversatt World Health Organization (1986) sin definisjon av selvmord på følgende måte: «Selvmord er en handling med dødelig utgang som avdøde, med viten og forventning om et dødelig utfall, selv hadde foranstaltet og gjennomført med det formål å fremkalle de av den avdøde ønskede forandringer». Stangeland (2020) forklarer at selvmord og suicidalitet er to overlappende fenomener som kan være vanskelig å skille fra hverandre. Begrepet suicidalitet omfatter imidlertid mer enn selvet selvmordsforsøket, det rommer også å være opptatt av tanker om selvmord, slik som «fantasier om selvmord, planlegging av egen død, selvmordsforberedende handlinger, formidling av dødsønsker og varsling av selvmordsfare til andre» (Stangeland, 2020, s. 216). I denne oppgaven vil begrepet *selvmordsatferd* være synonymt med Stangelands (2020) beskrivelse av suicidalitet. Selvskading defineres som en skade en person har påført seg selv, uten intensjon om å dø. Den som selvskader kan bruke en eller mange metoder, og den medisinske farlighetsgraden varierer fra overflatiske småskader til livstruende skader (Helsedirektoratet, 2017).

Regjeringen (2020) har lagt frem Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025, og med denne innført en nullvisjon for selvmord i Norge. Handlingsplanen presenterer en rekke mål for å nå denne nullvisjonen, blant annet målet om «Trygg kommunikasjon om selvmord» (Regjeringen, 2020, s. 11), der følgende utdrag er hentet fra:

Det er økende åpenhet i samfunnet om temaet selvmord. Det er stor enighet om at selvmord er et folkehelseproblem, og som folkehelseproblem må også selvmord snakkes om, både i befolkningen og i media. Samtidig er det behov for mer kunnskap om hvilken type åpenhet som kan være selvmordsforebyggende. Ulike fysiske og digitale arenaer kan gi rom for å ta opp temaet selvmord. [...] For barn og unge er internett og sosiale medier særlig viktige arenaer for utvikling og deling av innhold og kommunikasjon med andre. Samtidig eksponeres mange barn og unge for mulig skadelig innhold på digitale plattformer. Dette fordrer kompetanse hos ansatte som arbeider med barn og unge og blant foreldre.

I handlingsplanen presenteres det tiltak for å møte utfordringene knyttet til barn og unges eksponering for selvskadings- og selvmordsinnhold på sosiale medier. Det understrekes at det er viktig med kompetanse i behandlingsapparatet om internettrelaterte risikofaktorer, og at et tiltak vil være å styrke denne kompetansen «ved å øke RVTS-enes tjenestestøtte på området» (Regjeringen, 2020, s. 15). Samtidig skriver de at de «vil styrke informasjon til barn og unge om forebygging av selvmord og trygg nettbruk, blant annet ved å bidra til å spre #chatsafe-retningslinjene» (Regjeringen, 2020, s. 13). #Chatsafe er en veileder for ungdom om å kommunisere trygt om selvskading og selvmord på nettet (Robinson et al., 2018a).

Årsrapport for Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025 (Helse- og omsorgsdepartementet, 2022) melder at arbeidet med de ovennevnte tiltakene er satt i gang. Regionalt ressurscenter om vold, traumatisk stress og selvmordsforebygging (RVTS) har blant annet utarbeidet en nettressurs for personer som møter barn og unge med selvskadings- og selvmordsproblematikk i sosiale medier (RVTS, 2023a), samt et tilhørende fagkompendium (RVTS, 2023b).

1.3 Problemstilling

Med bakgrunn i presentasjonen av temaet og kontekstbeskrivelsen ovenfor, velges følgende problemstilling for denne oppgaven:

Hvordan opplever unge, psykisk syke å delta i nettverk av likesinnede på sosiale medier?

For å besvare denne problemstillingen er det også formulert tre underspørsmål. Disse underspørsmålene baserer seg på de spørsmålene jeg har blitt stilt av fagpersoner og mine egne betraktninger av hva jeg trenger av informasjon for å kunne besvare problemstillingen.

1. Hvorfor søker unge, psykisk syke seg til nettverk av likesinnede?
2. Hvilke konsekvenser kan det ha å delta i nettverk av likesinnede?
3. Hva kan fagpersoner gjøre for å møte denne tematikken og brukergruppen?

I det neste kapittelet vil det presenteres teori relevant for å besvare problemstillingen. Deretter følger metodekapittelet, som beskriver søkeprosess, tematisk analyse og valg knyttet til dette. I denne oppgaven vil funn og diskusjon presenteres under ett samlet kapittel, delt opp i underkapitler basert på den tematiske analysen. Avslutningskapittelet vil gi en oppsummering av oppgaven og forslag til videre forskning.

2.0 Teori

2.1 Valg av teori

Som nevnt innledningsvis er målet med oppgaven å rette søkelyset mot den sosiale konteksten som nettverk av likesinnede på sosiale medier fortøner seg i. For å oppnå dette har jeg valgt å ta utgangspunkt i en sosiologisk forståelsesramme, og gjør rede for henholdsvis sosiale nettverk og sosial kapital ut ifra dette. I tillegg har jeg inkludert teori omkring kommunikasjon, ettersom dette er en sentral og viktig egenskap ved sosiale medier som samhandlingsarena for unge med psykiske lidelser.

2.2 Sosiale nettverk

Schiefloe (2019, s. 347) definerer et sosialt nettverk som «et sett av relativt varige, uformelle relasjoner mellom mennesker». Et nettverk består av tre eller flere deltakere med relasjon til hverandre, som sammen utgjør et system. Et sosialt nettverk kan på den ene siden bære preg av å være tett og nært, der deltakerne har direkte relasjoner til hverandre og oversikt over nettverket som helhet. På den andre siden kan et nettverk være stort, uoversiktlig og med svakere relasjoner mellom deltakerne. Det *sosiale* i nettverket kjennetegnes ved at systemet i stor grad er uformelt og bærer preg av frivillig deltakelse. Schiefloe (2019, s. 348) understreker imidlertid at selv om nettverksdeltakelse i utgangspunktet er frivillig, kan tilhørigheten oppleves som påtvunget. I noen sosiale nettverk vil deltakerne være underlagt et sett med forventninger som forplikter til deltakelse, også når de selv ikke ønsker det. Som Schiefloe (2019, s. 348) skriver: «Når de likevel motstrebende blir med i fellesskapet, er det fordi alternativet kan oppleves som verre, for eksempel i form av konflikter eller utfrysing».

2.3 Sosial kapital

Gjennom deltakelse i nettverk vil man som aktør få tilgang på nettverkets ressurser. Denne tilgangen på ressurser betegnes som sosial kapital, og defineres av Bourdieu (1986, s. 21) på følgende måte: «Social capital is the aggregate of the actual or potential resources which are linked to possession of a durable network of more or less institutionalized relationships of mutual acquaintance and recognition». Sosial kapital på individnivå kan dermed forstås som summen av ressurser knyttet til relasjonene som utgjør individets samlede sosiale nettverk. Hvor mye sosial kapital et individ har, avhenger av størrelsen på det sosiale nettverket, og den mengden kapital (økonomisk, kulturelt og symbolsk) som hver og en av de individet har forbindelser med, disponerer (Bourdieu, 1986, s. 21).

I forbindelse med sosiale nettverk og sosial kapital, presenterer Putnam (2000) begrepene «bridging» og «bonding». Med disse begrepene forklarer han hvordan ulikt utformede nettverk gir ulike former for sosial kapital. Nettverk som bærer preg av «bridging» gir deltakerne tilgang til andre sosiale nettverk og miljøer. Disse nettverkene har en lav terskel for å inkludere nye deltakere, og beskrives av Schiefloe (2015, s. 69) som åpne og

utadvendte. Styrken til utadvendte nettverk er muligheten til å innhente informasjon og til å skape kontakt og tillit på tvers av ulike sosiale miljøer og grupper. Hvis man ser på slike nettverk i sammenheng med Bourdieus (1986) definisjon av sosial kapital, vil man se at det er en styrke for et individ å ha tilgang på alle de ressursene som et utadvendt og «brobyggende» nettverk utløser, gitt at individet klarer å «hente ut» disse ressursene.

Nettverk som bærer preg av «bonding» mellom deltakerne, gir en sterk grad av tilhørighet og kan være viktig for individenes identitetsbygging og -bekreftelse. Schiefloe (2015, s. 69-70) beskriver denne formen for nettverk som innadvendte og lukkede nettverk, fordi det er vanskelig for utenforstående å få innpass. Styrken med slike lukkede nettverk preget av «bonding», er at den sosiale kapitalen er lett tilgjengelig og kan gi deltakerne hjelp og støtte når de trenger det. Schiefloes (2015, s. 69) eksempler på innadvendte og lukkede nettverk er «familie, vennskap og andre samlinger som fungerer ekskluderende i forhold til omverdenen». Videre forklarer han at «lukkede [...] nettverk uten åpne og tillitsfulle kanaler til voksne ressurspersoner kan også være arnesteder for utvikling av kriminalitet og andre avviksformer blant ungdom» (Schiefloe, 2015, s. 70).

I sammenheng med begrepet sosial kapital, finnes begrepet *sosial støtte*. Shumaker og Brownell (1984, s. 13) definerer sosial støtte som en utveksling av ressurser mellom to eller flere individer der mottaker eller avsender oppfatter utvekslingen som en forbedring av mottakerens velvære. Grunnen til at sosial støtte er sterkt knyttet opp mot sosial kapital, er fordi denne utvekslingen av ressurser ikke lar seg gjøre uten sosial kapital i form av relasjoner (Aalen, 2021, s. 122). Sosial støtte vil for et individ innebære opplevelsen av å ha personer som kan hjelpe og støtte ved behov, og som er tilgjengelig når dette behovet melder seg.

2.4 Kommunikasjon

Kommunikasjon stammer fra det latinske verbet *communicare*, som betyr «å gjøre felles» (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 41). Evnen til å kommunisere er en avgjørende sosial ferdighet (Schiefloe, 2019). For å få til en effektiv kommunikasjon uten misforståelser og tolkningsproblemer, må partene i interaksjonen ha noen sentrale ting til felles. De må

beherske samme språk eller uttrykksformer, og de må ha tilnærmet lik referanseramme for innkoding, dekodning og tolkning. Schiefloe (2019, s. 313) forklarer at disse referanserammene «har å gjøre med verdier, kunnskaper, forståelsesrammer, interesser, språkbeherskelse og erfaringer».

Røkenes og Hanssen (2012, s. 39-42) presenterer *fire-perspektivmodellen for kommunikasjon*. Med denne modellen forklarer de hvordan møter mellom mennesker kan oppleves fra fire grunnleggende perspektiver: 1) egenperspektivet, 2) andreperspektivet, 3) det intersubjektive opplevelsesfellesskapet, og 4) samhandlingsperspektivet. Røkenes og Hanssen (2012, s. 42) skriver følgende om det intersubjektive opplevelsesfellesskapet:

I samtale med en annen person kan vi utvide opplevelsesfellesskapet slik at vi forstår mer og mer av hvordan den andre personen opplever ting, hvordan hun tenker, og hva hun føler. Sammen kan vi også oppdage nye ting som ingen av oss så på forhånd. [...] Vi kan ikke forlate det synspunktet vi ser verden fra, men gjennom kommunikasjon med andre mennesker kan vi utvide vår egen forståelseshorisont.

I tillegg til de fire nevnte perspektivene er *konteksten* også en viktig faktor som påvirker samhandlingsprosessen. Konteksten er den ytre rammen for kommunikasjon, og vil bestå av de faktorene som deltakerne må forholde seg til, som fysiske ting og hendelser, den sosiale situasjonen og meningskonteksten (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 39).

3.0 Metode

3.1 Valg av metode

Jeg har valgt å gjennomføre en litteraturstudie, som kjennetegnes ved at den baseres på et systematisk søk, og deretter analyse av den litteraturen som foreligger (Aveyard, 2019, s. 2). Hovedgrunnen til at jeg har valgt å gjennomføre en litteraturstudie, er fordi jeg mener det er et poeng i seg selv å løfte frem allerede gjennomført forskning omkring temaet, og forsøke å analysere det i lys av en norsk kontekst. Som nevnt tidligere er det på politisk nivå fastslått et behov for kompetanseheving blant fagpersoner omkring denne tematikken. Som Aveyard (2019, s. 2) forklarer, vil en gjennomgang av foreliggende litteratur lede til ny innsikt som

kun er mulig når forskningen sees i sammenheng med hverandre. Etter min mening burde derfor en naturlig del av en kompetanseheving være å gjennomgå og samle allerede gjennomført forskning om temaet. Jeg har imidlertid ikke mulighet til å gjennomgå *all* litteratur, i de rammene en bacheloroppgave begrenser seg til. Jeg vil derfor gjennomføre en litteraturstudie i den forstand at jeg har en systematisk tilnærming til litteraturen, samt gjennomfører en tematisk analyse av det aktuelle datamaterialet.

3.2 Søkeprosessen

I utgangspunktet ønsket jeg å finne norsk eller nordisk forskning omkring lukkede nettverk på sosiale medier, med den betydningen av begrepet som Moland og Solvang (2019) og Amundsen (2023) hentyder til. Men begrepet synes ikke å eksistere i den aktuelle faglige sammenhengen denne oppgaven retter seg mot. Et søk på «lukkede nettverk» i Oria eller Idunn vil gi 0 relevante treff. Et google-søk vil derimot gi noen få relevante treff, da begrepet er blitt brukt i enkelte intervjuer og nyhetsartikler (UiO, 2019; NRK, u.å.). Fenomenet har fått andre navn også, som «skjulte nettverk», «hemmelige nettverk» og «privinsta», men disse gir heller ingen relevante treff i Oria og Idunn. Med denne erfaringen til grunn valgte jeg derfor å utvide temaet for oppgaven min og dermed også søket mitt. Søkene gjenspeiler målet om å finne litteratur som omhandler hvordan unge, psykisk syke samhandler med likesinnede på sosiale medier, uavhengig av om dette foregår i lukkede nettverk eller ikke.

Etter å ha gjort en rekke usystematiske søk med ulike søkeord i flere databaser, konkluderte jeg med at Oria og Scopus hadde flest relevante treff for mine søk. Søkene ble gjennomført på engelsk, da jeg i mine usystematiske søk ikke fant litteratur på norsk som tilfredsstilte mine kriterier. 16.04.23 gjennomførte jeg derfor et mer systematisk søk av litteratur i henholdsvis Oria og Scopus, med følgende søkeord (tabell vises på neste side):

AND	peer* OR «peer-to-peer» OR «peer support»
	youth OR «young adults» OR adolescen* OR teen*
	suicid* OR «self-injurious thoughts and behaviors» OR SITB
	«social media» OR online OR «digital communication»
AND	covid* OR pandemic OR SARS-CoV-2 OR coronavirus
NOT	cyberbullying

Tabell 1: Valgte søkeord i Oria og Scopus

Søkenes nøkkelord, som vises i tabell 1, er basert på ord jeg har sett i bruk i oversiktsartikler og annen litteratur som omhandler mitt tema. Dette oppdaget jeg ble viktig, da jeg innså at selv om jeg for eksempel kun bruker begrepet «sosiale medier» («social media»), så brukes blant annet «online» og «digital communication» av andre for å omtale det samme fenomenet. «SITB» eller «self-injurious thoughts and behaviors» var også et nytt begrep for meg, men som jeg besluttet å inkludere i mine søk etter å ha sett det i bruk i en rekke relevante artikler. Begrepet fungerer som en samlebetegnelse på ikke-suicidal selvskading, selvmordstanker, selvmordsforsøk og selvmord (Cha et al., 2019).

Valg av nøkkelord baserer seg på problemstillingen og målet med oppgaven. Jeg fant imidlertid ut at å søke med ord som «mental health» og «mental disorders» genererte veldig mange treff, og gjerne omtalte hvordan unge påvirkes av sosiale medier mer generelt. Ettersom jeg ønsket å finne litteratur om ungdom som allerede var psykisk syke, valgte jeg å søke med henholdsvis «suicid*», «self-injurious thoughts and behaviors» og «SITB».

Ved hjelp av boolske operatører kombinerte jeg de ulike nøkkelordene med AND og AND NOT, samt inkluderte variasjoner av hvert nøkkelord med OR (se tabell 1). Videre benyttet jeg meg av frasesøk («...») for å få treff på konkrete begreper, som for eksempel «peer support» og «young adults». Til slutt tok jeg i bruk trunkering (*), for å inkludere flere varianter av samme begrep. «Suicid*» ble for eksempel brukt for å inkludere både «suicidal», «suicide» og «suiciding».

3.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Med utgangspunkt i Aveyard (2019, s. 75-79) definerte jeg et sett med inklusjons- og eksklusjonskriterier for at søket mitt skulle sammenfalle best mulig med problemstillingen min. Nettmobbing («cyberbullying») og unges digitale liv og psykiske helse under COVID-19-pandemien var to fenomener som genererte mange treff, men som faller utenfor min problemstilling. Disse ble derfor ekskludert i søket, og fremstilles med rød bakgrunn i tabell 1.

Jeg begrenset søket til litteratur publisert mellom 2016-2023. Dette relativt korte tidsperspektivet begrunnes med den raske utviklingen av sosiale medier og digital kommunikasjon de siste årene. I mine usystematiske søk fant jeg ofte at artikler fra 2015 og tidligere henviste til beskrivelser av sosiale medier jeg vurderte som utdaterte eller mangelfulle. Ettersom jeg kun behersker engelsk og norsk i faglig sammenheng, begrenset jeg også søket til kun engelsk-språklige treff. Før jeg la inn denne begrensningen, viste søket mitt i Oria ett norsk-språklig treff. Denne kilden ekskluderte jeg på grunnlag av manglende relevans.

I Scopus begrenset jeg søket ytterligere ved å velge funksjonen «All Open Access», for å sikre at jeg hadde tilgang til alle treffene som søket mitt resulterte i. Scopus hadde i tillegg en funksjon for å begrense treffene til bestemte typer litteratur. Ettersom målet med min søkeprosess var å finne fagfelleverderte artikler i form av primærstudier, valgte jeg å ekskludere litteratur som ikke ble definert som artikler. Dette innebar blant annet bokkapitler og oversiktsartikler. Mitt endelige søk i Scopus resulterte i 61 treff.

I Oria begrenset jeg søket til «fagfelleverderte tidsskrift», men en ytterligere begrensning av type litteratur, slik som beskrevet i avsnittet om Scopus ovenfor, var ikke tilgjengelig. Treffene i Oria innebar derfor flere treff jeg anså som mindre relevant, som for eksempel oversiktsartikler og kommentarer. Mitt endelige søk i Oria resulterte i 308 treff.

3.4 Valg av artikler

Treffene fra Scopus og Oria (n=369) førte jeg inn i referanseverktøyet Zotero, som

automatisk identifiserer duplikater på tvers av valgte databaser. Det ble funnet 36 duplikater blant treffene mine. Mitt endelige treffresultat ble derfor n=333. Alle 333 treffene ble gjennomgått, for å unngå det Aveyard (2019, s. 13-14) beskriver som «cherry picking». Under gjennomgangen markerte jeg treff med sammendrag som tilfredstilte mine kriterier, og satt da igjen med 33 artikler. Jeg gjennomgikk de 33 artiklene ved først å lese resultat-kapittel, og deretter metode-kapittel. Aktuelle artikler ble lest i fulltekst, og deretter vurdert ved hjelp av Critical Appraisal Skills Programme (2018) sin sjekklister for kvalitative studier. De to artiklene jeg satt igjen med etter vurderingen, og som derfor er inkludert i denne oppgaven, er som følger:

Gibson og Trnka (2020) *Young people's priorities for support on social media: «It takes trust to talk about these issues»*

En kvalitativ studie med mål om å undersøke unge voksne sin bruk av sosiale medier som en arena for å gi og få uformell støtte i nettverk av likesinnede. Studien gjennomførte 21 intervjuer ved bruk av digitale meldinger som kommunikasjonsmiddel. Informantene var 16-21 år gamle. Analysen identifiserte blant annet viktigheten av å skape følelsesmessig trygghet, tolke subtile signaler for uro, tillate åpne uttrykk for følelser, vise omsorg, være diskret og sensitiv i møte med andres behov og utvikle pågående relasjoner.

Lavis og Winter (2020) *#Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media*

En online etnografisk analyse, samt 10 semistrukturerte dybdeintervjuer, med mål om å undersøke unges interaksjon med selvskadingsinnhold på sosiale medier. Informantene i intervjuene var utelukkende kvinner over 18 år, men ble alle betegnet som «unge». Studiens resultater viser både positive og negative sider ved bruke av sosiale medier som en arena for å gi og få støtte omkring selvskadingsatferd.

Jeg har imidlertid valgt å inkludere en tredje artikkel, som jeg oppdaget i mine usystematiske søk. Grunnen til at jeg har valgt å inkludere denne artikkelen, er fordi den presenterer funn som jeg mener er viktig for å kunne skape et mer helhetlig bilde av unge, psykisk syke sitt forhold til sosiale medier. Artikkelen beskriver hvordan informantene, som er innlagt for alvorlige selvmordstanker eller -forsøk, også påvirkes av sosiale medier uten å delta i nettverk av likesinnede. Etter min mening viser artikkelen hvordan ungdom med alvorlige

psykiske lidelser også «bare» er ungdommer, som utsettes for det samme presset og stresset fra sosiale medier som deres friske jevnaldrende beskriver (se feks. Fjelnseth & Sjølie, 2021).

Weinstein et al. (2021) *Positive and negative uses of social media among adolescents hospitalized for suicidal behavior*

En kvalitativ studie med mål om å undersøke bruken av sosiale medier blant ungdom innlagt i en psykiatrisk institusjon på bakgrunn av nylig selvmordsforsøk eller alvorlige selvmordstanker. Informantene hadde en gjennomsnittsalder på 16 år. Resultatet viser både negative og positive sider ved bruk av sosiale medier. De negative sidene innebærer problemer med å regulere tidsbruk, stress relatert til «metrics», møte med triggende innhold, slemme uttalelser, selvdestruktiv sammenlikning og krevende vennskap. De positive sidene innebærer sosial tilknytning, sosial støtte, innhold med positiv følelsesmessig effekt, felles interesser og mestringsstrategier for å takle negative, psykiske symptomer.

3.5 Koding av innhold

Etter å ha lest gjennom de valgte artiklene, startet jeg med å kode funnene som ble presentert i resultatdelen i hver av artiklene. Denne måten å analysere datamaterialet på tar utgangspunkt i Tjoras (2021, s. 255-256) beskrivelser av tematisk analyse. Hvert funn som representerte et nytt aspekt fikk tildelt en kode i form av et tall, som jeg markerte i den tilhørende teksten. Disse kodene ga jeg navn i et eget dokument, for å holde oversikt over hva de forskjellige kodene representerte. Funn som representerte det samme fikk dermed lik kode, på tvers av de tre valgte artiklene. Til sammen identifiserte jeg 20 ulike aspekter ved funnene, og opererte derfor med 20 ulike koder på tvers av artiklene. Se vedlegg 1 for oversikt over koder.

Disse 20 kodene ble utgangspunktet for min videre analyse. Etter å ha gått gjennom kodene og deres innhold, identifiserte jeg tre overordnede temaer: *Fellesskap, den unike kommunikasjonen og råd, ansvar og selvaretakelse*. Det er disse tre temaene som derfor er mitt utgangspunkt for kapitlet *funn og diskusjon*.

3.6 Vurdering av valg i oppgaven

En bacheloroppgave i sosialt arbeid kommer med noen begrensninger som har påvirket mine valg. For å besvare oppgavens problemstilling kunne det i utgangspunktet vært aktuelt å gjennomføre intervjuer med unge, psykisk syke om deres deltakelse i nettverk av likesinnede. Denne tilnærmingen lar seg imidlertid ikke gjennomføre i henhold til retningslinjer om intervju av sårbare grupper, som eventuelle informanter ville falt innenfor. Jeg har derfor valgt å basere oppgaven på andres intervjuer av denne brukergruppen, der deres resultater til sammen utgjør mitt datamateriale. De valgte artiklene i denne oppgaven vil til sammen kunne skape et mer nyansert bilde av fenomenet enn det de gjør hver for seg, hvilket utgjør en styrke ved valg av disse artiklene spesielt, og valg av litteraturstudie generelt. Likevel vurderer jeg det som en svakhet at datamaterialet baserer seg utelukkende på studier gjennomført utenfor Norge og Norden, ettersom dette kan påvirke deres relevans til en norsk kontekst. I tillegg er studiene basert på andre problemstillinger og forskningsspørsmål, som vil påvirke deres valg, analyser og fokusområder, og dermed kan påvirke relevansen til *min* problemstilling.

Innledningsvis i oppgaven viste jeg til Amundsen (2023), som presenterer et bredere spekter av psykiske lidelser i nettverkene på sosiale medier. Grunnet oppgavens begrensede omfang har jeg valgt å fokusere på selvskaading og selvmord, ettersom det er dette som beskrives i *Handlingsplan for forebygging av selvmord* (Regjeringen, 2020), og at alvorlig skade eller selvmord er den ytterste konsekvens av unges eksponering for skadelig innhold på sosiale medier. Det er likevel verdt å kommentere at denne oppgaven like gjerne kunne handlet om for eksempel spiseforstyrrelser, rus, personlighetsforstyrrelser eller en kombinasjon av alle.

4.0 Funn og diskusjon

4.1 Fellesskap

I artiklene kommer det frem at en viktig motivasjon for å delta i nettverk av likesinnede er følelsen av å være en del av et fellesskap med mennesker som forstår hvordan det er å leve med psykiske lidelser. Ofte står det i sammenheng med en opplevelse av at nettverket

offline ikke har denne forståelsen. Begrepet «offline» brukes i denne sammenhengen, og videre i oppgaven, som en beskrivelse av ungdommenes fysiske nettverk, i form av familie, venner, behandlingsapparat osv. Lavis og Winter (2020, s. 845) skriver i et feltnotat: «The responses show the frequency of such experiences with individuals explaining that their parents or 'normies' [...] also 'don't understand,' unlike those online, they say». At dette fellesskapet foregår i lukkede nettverk er imidlertid noe som bare kommer frem i Gibson og Trnka (2020, s. 241). Ungdommene understreker viktigheten av å kunne være trygg og stole på de andre i nettverket, for å kunne kommunisere fritt om sensitive tema. Å «lukke nettverket» har dermed to formål; å føre vennene på innsiden tettere sammen, samt ekskludere de som blir ansett som en trussel for deres trygghet. En trussel i denne sammenheng blir beskrevet som mennesker som en ikke kan stole på om hvorvidt de vil vise forståelse, men også foreldre og andre voksne (Gibson & Trnka, 2020, s. 241).

Artiklens beskrivelse av fellesskap og lukkede nettverk sammenfaller godt med Putnams (2000) begrep «bonding» tilknyttet sosial kapital. I nettverkene blant likesinnede på sosiale medier er det vanskelig for utenforstående å få innpass, fordi deltakerne ikke ønsker å få dem «på innsiden» (Amundsen, 2023). Funksjoner i sosiale medier gjør det mulig for deltakere å stenge ute personer de ikke ønsker skal være en del av deres gruppe eller nettverk. På Instagram kan man for eksempel aktivere en funksjon som krever at nye følgere må godkjennes før de får se innholdet til vedkommende de ønsker å følge. På denne måten kan unge, psykisk syke lage egne private profiler med hensikt å dele skadelig innhold, som kun vil være tilgjengelig for andre profiler med liknende mål. Når voksne ressurspersoner anses som en trussel for deres fellesskap, vil de altså heller ikke få tilgang, fordi de ikke vil bli godkjent av ungdommene som står bak de private profilene.

Tidligere i oppgaven presenteres følgende sitat fra Schiefloe (2015, s. 70): «Lukkede [...] nettverk uten åpne og tillitsfulle kanaler til voksne ressurspersoner kan også være arnesteder for utvikling av kriminalitet og andre avviksformer blant ungdom». I denne sammenhengen vil nettverk av likesinnede på sosiale medier kunne være et slikt arnested, fordi voksne ressurspersoner bevisst holdes utenfor. Selv om selvskading og selvmord, og personlig deling av dette, ikke er kriminelt, er det likevel ansett som uønsket og avvikende atferd. Sett fra ressurspersonenes perspektiv vil nok ungdommenes relasjoner i disse fellesskapene anses som en form for negativ sosial kapital, der baksiden av «felleskaps-

medaljen» innebærer høy grad av eksponering for skadelig innhold og normalisering av skadelig atferd. I Lavis og Winter (2020, s. 848) skriver de blant annet følgende: «One interviewee noted that to maintain online support, it can feel like you need to keep showing that you need it, which can make self-harm worse; she said, 'everything becomes more and more extreme if you want someone to notice and the internet can perpetuate that cycle' [...]». Nettverk av likesinnede kan på denne måten påvirke deltakernes selvskadings- og selvmordsatferd, fordi normaliseringen av slik atferd krever en økende alvorlighetsgrad for å utløse støtte fra nettverket.

Ungdommene i artiklene beskriver en opplevelse av at de som skal være voksne ressurspersoner, ikke forstår hvordan de har det, eller at de mangler slike ressurspersoner rundt seg. Når ungdommer med lite eller mangelfull sosial kapital har behov for sosial støtte, er det ikke vanskelig å forstå at de søker seg til et nettverk der dette behovet kan tilfredsstilles. På denne måten vil nettverk av likesinnede på sosiale medier representere en mulighet for ungdommer til å styrke sin sosiale kapital; de har funnet noen som er tilgjengelige når det stormer rundt dem, og som tåler å høre om sterk fortvilelse, trang til selvskading og selvmordstanker. Likevel kan opplevelsen av sosial støtte gjennom nettverk av likesinnede virke mot sin hensikt. Lavis og Winter (2020, s. 848) forklarer hvordan samhandling med selvskadingsinnhold kan få personene til å isolere seg og tenke at de er de eneste som kan forstå, og derfor med større sannsynlighet unnlater å søke hjelp offline.

Tidligere i oppgaven hentet jeg et utdrag fra Røkenes og Hanssens (2012, s. 42) beskrivelser av det intersubjektive opplevelsesfellesskapet, der de blant annet forklarer at gjennom kommunikasjon med andre kan man utvide egen forståelseshorisont. Jeg mener at de funnene som er presentert ovenfor, om normalisering av skadelig atferd og nettverkens selv-isolering, burde forstås i sammenheng med det intersubjektive opplevelsesfellesskapet. Når ungdommer kommer sammen på bakgrunn av å være «likesinnet», er sannsynligheten stor for at egenperspektivet og andreperspektivet i stor grad sammenfaller med hverandre. Det intersubjektive opplevelsesfellesskapet fungerer som en bekreftelse på ungdommens negative opplevelser av å være psykisk syk. Det som kan skje da, er at andre viktige, og mer bærekraftige, perspektiver ikke blir en naturlig del av samhandlingen i nettverkene, og dermed heller ikke bidrar til å utvide ungdommens forståelseshorisont. Nettverk av likesinnede kan dermed fungere som såkalte ekko-kamre, der selvskadings- og

selvmordsatferd normaliseres fordi disse andre perspektivene ikke får en naturlig plass i samhandlingen.

Weinstein et al. (2021) viser imidlertid at sosiale medier også kan brukes til samhandling med andre som ikke går under kategorien *likesinnet*. Først og fremst trekker de fleste av deres informanter frem sosiale medier som en arena for å holde kontakten med sitt nettverk offline, som for eksempel familie og venner. I tillegg åpner sosiale medier opp for at ungdommene kan finne nye venner online, og noen engasjerer seg også i nettverk basert på felles interesser, som for eksempel kunst eller sport (Weinstein et al., 2021, s. 69). Sosial teknologi («social technologies») kan på denne måten legge til rette for å opprettholde og utvide ungdommenes nettverk omkring relasjoner eller interesser som er viktige for dem, og dermed øke deres sosiale kapital uavhengig av nettverkene av likesinnede. Dette viser godt hvordan unge, psykisk syke bruker sosiale medier *både* til å finne fellesskapet med andre som forstår hvordan de har det, men også til å opprettholde og utvikle andre sider ved seg selv og relasjoner utenfor fellesskapet som de anser som viktige.

4.2 Den unike kommunikasjonen

Et sentralt funn i artiklene omhandler kommunikasjonsmulighetene som sosiale medier legger til rette for. De unike egenskapene ved denne typen kommunikasjon kan være med på å forklare hvorfor unge søker seg til digitale nettverk av likesinnede. En av disse egenskapene presenteres i artiklene som muligheten for å få og gi umiddelbar respons («the immediacy») i det informantene kaller «in moments of distress». Spesielt i Lavis og Winter (2020) og Gibson og Trnka (2020) fremkommer dette som særdeles viktig for informantene. Lavis og Winter (2020) forklarer blant annet at ungdommenes motivasjon for å søke opp innhold om selvsykdom på sosiale medier er for å kunne motta støtte fra andre ungdommer med liknende erfaringer, i sin manglende tilgang på profesjonell hjelp. Når ungdommene ikke opplever å ha andre å søke støtte hos i øyeblikk av ekstrem følelsesmessig krise, vender de seg til nettverket av likesinnede i sosiale medier, som umiddelbart gir dem respons og prøver å støtte dem i situasjonen.

Muligheten for umiddelbar respons kan forstås i sammenheng med Røkenes og Hansens (2012) fire-perspektivmodell for kommunikasjon. De beskriver hvordan konteksten påvirker samhandlingsprosessen (Røkenes & Hanssen, 2012, s. 39). I denne sammenhengen kan man plassere «manglende tilgang på profesjonell hjelp» eller annet støttende nettverk, som en kontekstuell avgjørende faktor for deltakernes kommunikasjon med hverandre. De digitale mulighetene legger til rette for kommunikasjon uavhengig av tid og sted, og åpner dermed opp for ungdom til å samhandle med hverandre selv når de er fysisk adskilt. Denne muligheten kan derfor bli avgjørende hvis ungdommene føler at de har behov for hjelp og støtte, men ikke har tilgjengelige ressurser i sitt nettverk offline; ekstrem følelsesmessig krise og det tilhørende behovet for støtte kan ikke planlegges til å inntreffe innenfor en behandlingsinstitusjons åpningstider, eller i geografisk nærhet til profesjonell hjelp.

Et annet element ved kommunikasjonen som kommer frem i artiklene, spesielt i Gibson og Trnka (2020) og Lavis og Winter (2020) er at flere av informantene opplever det som lettere å kommunisere gjennom sosiale medier enn ansikt til ansikt med personer offline. Lavis og Winter (2020) forklarer hvordan unge på sosiale medier publiserer grafisk innhold, i form av bilder av selvskading, som en måte å fortelle verden på at de har det vanskelig. Når en ungdom publiserer innhold som signaliserer at de har det vanskelig – gjennom bilder, videoer, ord og emojier eller en kombinasjon av disse – utløser det en respons fra andre brukere som er i en liknende situasjon. Lavis og Winter (2020, s. 847) oppsummerer dette godt i et feltnotat:

We have continually seen images of self-harm and how others respond to these with supportive comments, emojis, and questions such as «are you okay?» [...] The images open up a space for them to then share what they have been going through, and for others to listen.

Som en forlengelse av funnet presentert ovenfor, beskriver Gibson og Trnka (2020, s. 242) det de kaller «picking up cues». Det er altså flere av informantene som forteller at brukerne ofte ikke direkte forklarer at de har det vanskelig eller ønsker støtte og hjelp, men at de hinner om det, eller endrer væremåten sin online, slik at andre som forstår skal oppdage at de har det vanskelig. Videre forklarer de at informantene leser det de kaller for «emotional cues» i kommunikasjonen på sosiale medier på relativt samme måte som man leser og

responderer på andre non-verbale indikasjoner på angst og fortvilelse (Gibson & Trnka, 2020, s. 242). Denne evnen til å kunne forstå hva andre *egentlig* kommuniserer på sosiale medier, er ifølge en informant en egenskap typisk for den generasjonen som har vokst opp med digital kommunikasjon. Lavis og Winter (2020) understreker betydningen av denne evnen til tolkning, i kontekst av ungdommer som deler bilder av selvskading. I deres funn ble det tydelig at bilder av selvskading ofte blir delt som et forsøk på å spørre om hjelp uten å måtte bruke ord. Istedenfor å skrive at de har det vanskelig, kan de dele et bilde av selvskading, som utløser den ønskede støtten fra nettverket. Å skrive helt konkret at man ønsker støtte er faktisk ganske uvanlig, og anses som rart eller sært sett i lys av ungdommenes kommunikasjonsform på sosiale medier (Gibson & Trnka, 2021, s. 242).

Evnen til å tolke hva likesinnede kommuniserer på sosiale medier, sammenfaller godt med Schiefloes (2019, s. 313) beskrivelser av faktorene som må til for en effektiv kommunikasjon. Ungdommene viser at de har en unik, og felles, referanseramme for innkoding, dekodning og tolkning av innholdet de deler med hverandre. Når ungdommene deler et felles språk, som utenforstående ikke forstår, kan dette også være en viktig faktor for utvikling av de «bonding»-egenskapene ved nettverkene som jeg presenterte tidligere. Å ha en arena der ungdommene føler at de behersker kommunikasjonsformen, kan styrke følelsen av fellesskap, men også følelsen av å bli sett og forstått som enkeltindivid. I Gibson og Trnka (2020, s. 242) forklarer en av informantene: «More or less because I was ashamed of being depressed but still needed the help but didn't quite know how to get help as I did not want to ask directly at all. Yeah you can just hint».

Funnene ovenfor kan også forklare hvorfor ungdommene søker seg til slike nettverk: De får muligheten til å uttrykke seg på et språk som de er trygge på og forstår, istedenfor det språket som kreves at man mestrer i for eksempel samtaler ansikt til ansikt med en forelder eller en behandler. Gibson og Trnka (2020, s. 243) skriver: «Participants recognised being able to express distress and be «listened to» as a key ingredient in online support. Social media provided a unique space in which young people could "talk" openly about distress». Jeg mener denne bemerkningen understreker behovet for å endre måten man møter enkelte ungdommer med selvskadings- og selvmordsatferd. Hvis målet er at ungdommene skal kunne prate om sine vanskelige tanker, følelser og opplevelser med voksne ressurspersoner, og ikke med likesinnede, er det helt nødvendig at dette gjøres med en

kommunikasjonsform som ungdommene, og ikke de voksne, føler de mestrer.

4.3 Råd, ansvar og selvivaretagelse

Et begrep som kommer frem i alle tre artiklene er *rådgiving* («advice»). Rådgiving i denne sammenhengen innebærer råd og tips som unge deler med hverandre i sosiale medier. Det som er interessant er at artiklene presenterer svært forskjellige resultater omkring dette. I Weinstein et al. (2021, s. 69) forklarer de at sosial teknologi spiller en viktig rolle for å tilegne seg kunnskap om psykisk helse; informantene søker seg til forum og kontoer for råd om alternative mestringsstrategier ved behov for å skade seg selv. Liknende funn ble også gjort av Lavis & Winter (2020). Sistnevnte skriver for eksempel i et feltnotat: «In response to ‘I don’t know what to do’ or other crisis moments, we see people suggesting reading a book, talking to someone, or going for a walk» (Lavis & Winter, 2020, s. 846). De fant også at det i sosiale medier er en «overflod» av informasjon knyttet til hvordan man kan «skade seg selv trygt» (Lavis & Winter, 2020, s. 848). Rådene innebærer blant annet måter å kutte seg «trygt» på, hvordan sterilisere et barberblad eller hva et førstehjelpsskrin burde inneholde. I tillegg fant de samtaler mellom ungdom som har delt innhold knyttet til alvorlig selvskading, der brukere har kommentert at såret er for dypt eller behøver sting, og deretter råder vedkommende til å dra på legevakten.

Funnene som presenteres i Gibson og Trnka (2020) står derimot i sterk kontrast til funnene i Weinstein et al. (2021) og Lavis og Winter (2020). Deres funn bærer preg av at informantene *ikke* ønsker råd når de søker seg til nettverk av likesinnede på sosiale medier. En av deres informanter gjør dette tydelig med å si: «i’ve learnt that people don’t want advice but more for someone to listen!!». Der Weinstein et al. (2021) og Lavis og Winter (2020) fant rådgiving som respons på andres følelsesmessige krise, fant Gibson og Trnka (2020) at responsen heller innebærer en validering av de vanskelige følelsene. Dette funnet om rådgivingens sprikende resultater viser at intervensjon rettet mot ungdom i nettverk av likesinnede må være like differensiert som behovene de uttrykker å ha. Dette burde gjenspeile rådene som gis til fagpersoner som arbeider med denne tematikken. For å kunne hjelpe den aktuelle ungdommen vil det være avgjørende å vite *hva* vedkommende søker i fellesskapet blant likesinnede. På den ene siden kan psykoedukasjon og presentasjon av alternative

mestringsstrategier være riktig, men hvis ungdommen bruker sosiale medier for validering av følelser, vil det på den andre siden kanskje være mer hensiktsmessig for fagpersonen «bare» å lytte. Poenget er å møte ungdommen på de behov som sosiale medier dekker, uavhengig av hva det skulle være.

Funnet om rådgiving kan også forstås i lys av sosial kapital, «bonding» og «bridging». Uavhengig av behovene ungdommene har for innholdet i den sosiale støtten som nettverket yter, vil det ta utgangspunkt i behovet for sosial kapital. Gjennom den sosiale kapitalen som individene i nettverket innehar, vil de kunne hente ut de ressursene som de selv føler er mest hensiktsmessig, om det så er råd, informasjon eller validering. Tidligere i oppgaven skrev jeg at lukkede nettverk av likesinnede i stor grad bærer preg av «bonding»-egenskaper, som underbygger det skarpe skillet mellom de «på innsiden» og de «på utsiden». Gibson og Trnka (2020) forklarer at deres informanter mener det er viktig å kunne «lukke nettverket», for å tørre å snakke om vanskelige og personlige ting. I samme artikkel presenteres også funn om at disse informantene *ikke* ønsker tips og råd, men heller at noen lytter og validerer deres følelser og opplevelser.

I Weinstein et al. (2021) og Lavis og Winter (2020) beskriver informantene i større grad å søke seg til nettverk av likesinnede på sosiale medier for å finne råd og informasjon om deres psykiske vansker. I disse artiklene bærer nettverkene mer preg av å ha inneha «bridging»-egenskaper, der sosiale medier brukes som en plattform for å nå ut til flere og finne informasjon og forum for erfaringsutveksling. Dette viser det komplekse og unike samspillet mellom «bonding» og «bridging» i nettverkene på sosiale medier, som skaper muligheter for å utvikle en sterk sosial kapital online. Disse funnene viser igjen hvor viktig nettverk av likesinnede kan være for ungdom med mangelfull sosial kapital offline, slik det presenteres i delkapittelet *felleskap*, men også hvor krevende det kan være å finne passende intervensjon for det som utenforstående anser som skadelig og avvikende atferd.

«It's a good feeling being able to help people. And it's a good way of getting to know people or making friends», sier en av informantene i Gibson og Trnka (2020, s. 245). Å følge opp online-relasjoner og føle på et ansvar til å opprettholde kommunikasjonen med disse, oppleves imidlertid ikke bare som positivt. Lavis og Winter (2020, s. 848) forklarer at ungdommene synes det å gi støtte til andre i sterk fortvilelse kan være et stort ansvar å

bære. De opplever at de ikke klarer å gi *nok* hjelp. I tillegg til dette viser datamaterialet deres at informantenes psykiske helse kan påvirkes av å lytte til andres fortvilelse eller smertefulle livshistorie, og at det i noen tilfeller kan være triggende, i form av et eskalerende behov for å selvskade.

Weinstein et al. (2021, s. 68) presenterer det de kaller «burdens related to friendship expectations». Informantene forklarer at de føler på et press om å være tilgjengelig hele tiden, gjennom å svare umiddelbart på andres forsøk på kontakt, og tilby støtte ved for eksempel å kommentere på venners innlegg. Selv når informantene hadde et behov for en pause fra sosiale medier, turte de ikke ta denne pausen med fare for ikke å være tilgjengelig hvis noen trengte det. Det er imidlertid verdt å kommentere at dette funnet antas å gjelde *all* form for kommunikasjon på sosiale medier, og ikke bare med likesinnede. Likevel er det nærliggende å anta at funnet til Weinstein et al. (2021) også er gjeldende i nettverkene av likesinnede, sett i sammenheng med Lavis og Winters (2020) beskrivelser av ansvarsfølelse.

I Schiefloes (2019, s. 348) beskrivelser av sosiale nettverk, forklarer han at selv om utgangspunktet for deltakelse i hovedsak bærer preg av å være frivillig, vil noen også delta i nettverk selv om de ikke ønsker det, fordi alternativet kan oppleves som verre. I tillegg vil noen, slik informantene i forrige avsnitt beskriver, føle på et ansvar for å ta vare på de andre deltakerne. I en #chatsafe-ressurs, som Regjeringen (2020) presenterer som tiltaket rettet direkte mot barn og unge, legges det vekt på at ungdommen skal prioritere egen helse og velvære i møte med skadelig innhold på nett. Der står det blant annet: «Dersom du føler deg opprørt eller overveldet av det du ser på nettet, finnes det flere ting du kan prøve: [...] Skjul innlegg på feeden din eller slutt å følge innhold som kan gjøre deg ille til mote» (Robinson et al., 2018b, s. 2). Denne oppfordringen bærer preg av en oppfattelse av at nettverk av likesinnede og eksponering for skadelig innhold baseres på frivillig deltakelse. Med den oppfattelsen vil det dermed bli en «enkel løsning» å foreslå at ungdommene skal slutte å følge de brukerne som deler skadelig innhold.

Jeg mener at #chatsafe og tiltakene Regjeringen presenterer, ikke tar høyde for at det er de samme brukerne som deler skadelig innhold, som også viser støtte og er tilgjengelig når ungdommene har behov for det. Det er en sentral egenskap ved nettverkene av likesinnede, at de åpner opp for muligheten til både å få og gi sosial støtte (Gibson & Trnka, 2020; Lavis

og Winter, 2020). Ved å slutte å følge innhold som «gjør deg ille til mote», vil man i praksis slutte å følge brukere i fellesskapet, som kan føre til at vedkommende både opplever å fraskrive seg ansvaret for andre i krise, men også mister tilgang på den sosiale kapitalen som nettverket utløser. Man kan med andre ord ikke *få* støtte, uten å *gi* støtte; det er alt eller ingenting.

5.0 Konklusjon

5.1 Oppsummering

Denne oppgaven har hatt som mål å besvare problemstillingen *hvordan opplever unge, psykisk syke å delta i nettverk av likesinnede på sosiale medier?* Underspørsmålene presentert innledningsvis har vært utgangspunktet for analysen av datamaterialet. Resultatene fra denne analysen viser at fellesskap og den unike kommunikasjonen er sentrale og avgjørende egenskaper, og også hovedgrunnen til at unge, psykisk syke søker seg til nettverk av likesinnede. Disse egenskapene legger til rette for å styrke ungdommenes sosiale kapital, hvilket kan være betydningsfullt for de som har mangelfullt støttende nettverk offline. Nettverk av likesinnede bærer preg av «bonding»-egenskaper, som kan være med på å forsterke et skille mellom ungdommene «på innsiden», og ressurspersonene «på utsiden». Funnene viser også at deltakelse i nettverk av likesinnede også kan ha negative konsekvenser. Normalisering av selvskadings- og selvmordsatferd, vedvarende eksponering for skadelig innhold og tyngende ansvarsfølelse kan medføre store belastninger på unge som allerede er psykisk syke. Å møte ungdom som deltar i slike nettverk, krever kompetanse om internettrelaterte risikofaktorer, samt evnen til å forstå hvilke psykososiale behov ungdommen får dekket gjennom sosiale medier og kommunikasjon med likesinnede.

5.2 Men skal vi bare være undrende?

I fagkompendiet utarbeidet av RVTS i tilknytning til deres nettressurs om selvskading på sosiale medier (RVTS, 2023a), foreslår de å «få til en utforskende samtale med åpne spørsmål og plass for undring og utvikling» (RVTS, 2023b, s. 21) som en tilnærming i møte

med barn og unges sosiale medier-vaner. Slik som det tidligere nevnte utdraget fra Handlingsplan for forebygging av selvmord (Regjeringen, 2020, s. 11) understreker, er åpenhet omkring selvmord viktig for å kunne forebygge det. Spørsmålet er imidlertid om all åpenhet er god åpenhet. Hvor langt skal fagpersoner strekke seg i sin «undring» omkring dette temaet, før de sier at nok er nok, og aktivt går inn for å skjerme psykisk syke ungdommer fra å eksponere seg selv på sosiale medier? Og hvor sterk er drivkraften bak å produsere innhold som generer støtte i det digitale nettverket? Kan det ha direkte konsekvenser for ungdommenes sykdomsrelaterte valg og muligheter for tilfriskning? Jeg mener videre forskning bør fokusere på å styrke det norske bidraget inn i dette kunnskapsfeltet, ettersom disse problemstillingene bør ses i sammenheng med norsk praksis for behandling og intervensjon, og den juridiske, politiske og sosiale konteksten som denne praksisen utspiller seg i. Med Regjeringens (2020) nullvisjon for selvmord mener jeg dette er helt avgjørende for å forebygge enda flere dødsfall i nettverk av likesinnede på sosiale medier her i Norge. For som Regjeringen (2020) selv påpeker, vi har «ingen å miste».

Kilder

Amundsen, T. E. (2023). Lukkede nettverk. *ROSinfo*, 2023(1), 8-9.

Aveyard, H. (2019). Doing a literature review in health and social care: A practical guide (4. utg.). Open University Press.

Bourdieu, P. (1986). The forms of capital. I J. Richardson (Red.), *Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education* (s. 15-29). Greenwood.

https://home.iitk.ac.in/~amman/soc748/bourdieu_forms_of_capital.pdf

Cha, C. B., Wilson, K. M., Tezanos, K. M., DiVasto, K. A., & Tolchin, G. K. (2019). Cognition and self-injurious thoughts and behaviors: A systematic review of longitudinal studies. *Clinical Psychology Review*, 69, 97–111. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.002>

Critical Appraisal Skills Programme (2018). *CASP Qualitative Checklist*. CASP. https://casp-uk.net/images/checklist/documents/CASP-Qualitative-Studies-Checklist/CASP-Qualitative-Checklist-2018_fillable_form.pdf

Enli, G. & Aalen, I. (2023, 6. februar). *Sosiale medier*. Store norske leksikon.

https://snl.no/sosiale_medier

Fjelnseth, M. & Sjølie, H. (2021). #Utenfilter – ensomhet og identitet på sosiale medier. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 18(2), 162-174. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2021-02-04>

Gibson, K. & Trnka, S. (2020). Young people's priorities for support on social media: «It takes trust to talk about these issues». *Computers in Human Behavior*, 102, 238-247.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.030>

Helle, M. & Moland, A. (2019, 6. november). Ingebjørg ser forskjell på det mørke nettverket etter NRK si avsløring. *NRK*. <https://www.nrk.no/dokumentar/ingebjorg-ser-forskjell-pa-det-morke-nettverket-etter-nrk-si-avsloring-1.14769749>

Helsedirektoratet. (2017, 11. juli). *Om selvskading*.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selvsmord-veiledende->

[materiell-for-kommunene-om-forebygging/fakta-om-selvskading-selvmordsforsok-og-sosial-overforbarhet-smitte/om-selvskading](#)

Helse- og omsorgsdepartementet. (2022, 10. september). *Årsrapport 2021-2022 for Handlingsplan for forebygging av selvmord.*

<https://www.regjeringen.no/contentassets/3ca981a7408c4491a67a77f85d469e89/arsrapport-etter-andre-driftsar-for-handlingsplan-for-forebygging-av-selvmord-2020-2025-ingen-a-miste-.pdf>

Lavis, A. & Winter, R. (2020). #Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(8), 842-854. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13245>

Marchant, A., Hawton, K., Stewart, A., Montgomery, P., Singaravelu, V., Lloyd, K., Purdy, N., Daine, K., & John, A. (2017). A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: the good, the bad and the unknown. *PloS one*, 12(8), e0181722. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0181722>

Medical Subject Headings. (2022, 14. juli). *COVID-19*. National Library of Medicine.

<https://meshb.nlm.nih.gov/record/ui?ui=D000086382>

Medietilsynet. (2020). *BARN OG MEDIER 2020: En kartlegging av 9–18-åringers digitale medievaner*. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>

Moland, A. & Solvang, R. (2019, 27. oktober). Det skjulte nettverket: Trigger Warning. NRK.

<https://www.nrk.no/spesial/det-skjulte-nettverket-1.14739159>

Moland, A. (2021). Det skjulte nettverket: Farlige forbindelser mellom unge på nett.

Cappelen Damm.

Nesi, J., Burke, T. A., Lawrence, H. R., MacPherson, H. A., Spirito, A. & Wolff, J. C. (2021).

Online Self-Injury Activities among Psychiatrically Hospitalized Adolescents: Prevalence, Functions, and Percieved Consequences. *Research on Child and Adolescent*

Psychopathology 49(4), 519–531. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00734-4>

Norsk Helseinformatikk. (2022, 8. februar). *Selv mord og selvmordsforsøk*. Norsk Elektronisk Legehåndbok. <https://legehandboka.no/handboken/kliniske-kapitler/psykiatri/symptomer-og-tegn/selv-mord-og-selv-mordsforsok#>

NRK. (u.å.). *Trigger Warning*. <https://www.nrk.no/emne/trigger-warning-1.14739155>

Putnam, R. D. (2000). *Bowling alone : the collapse and revival of American community*. Simon & Schuster.

Regjeringen. (2020). *Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025: Ingen å miste*. Departementene.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/ef9cc6bd2e0842bf9ac722459503f44c/regjeringens-handlingsplan-for-forebygging-av-selv-mord-2020-2025.pdf>

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R. & Reavley, N. (2018a). #Chatsafe: En ung persons veiledning for å kommunisere trygt om selvmord på nettet. Orygen.

<https://www.orygen.org.au/chatsafe/Resources/International-guidelines/Norway-%E2%80%93-Norwegian>

Robinson, J., Hill, N., Thorn, P., Teh, Z., Battersby, R. & Reavley, N. (2018b). #Chatsafe: Topp 10 tips. Orygen.

<https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/aktuelt/aktuelle-saker/2020/norway-chatsafe-top-10-tips.pdf>

RVTS. (2023a). *Selvskading og selvmordstematikk i sosiale medier: hvordan møte barn og unge*. Selvskading: sosiale medier. <https://www.selvskading-some.no/>

RVTS. (2023b). *Selvskading og selvmordstematikk i sosiale medier - hvordan møte barn og unge* (fagkompendium). https://www.selvskading-some.no/Selvskading_og_selvmordstematikk_i_sosiale_medier.pdf

Røkenes, O. H. & Hanssen, P-H. (2012). *Bære eller bryte: Kommunikasjon og relasjon i arbeid med mennesker* (3. utg.). Fagbokforlaget.

- Schiefloe, P. M. (2015). *Sosiale landskap og sosial kapital: Nettverk og nettverksforskning* (2. utg.). Universitetsforlaget.
- Schiefloe, P. M. (2019). *Mennesker og samfunn: Innføring i sosiologisk forståelse* (3. utg.). Fagbokforlaget.
- Shafi, R. M. A., Nakonezny, P. A., Romanowicz, M., Nandakumar, A. L., Suarez, L. & Croarkin, P. E. (2021). Suicidality and self-injurious behavior among adolescent social media users at psychiatric hospitalization. *CNS Spectrums*, 26(3), 275–281.
<https://doi.org/10.1017/S1092852920001108>
- Shumaker, S. A. & Brownell, A. (1984). Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues*, 40(4), 11-36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Stangeland, T. (2020). Suicidalitet hos ungdom. I L. R. Øhlckers, O. Heradstveit & L. Sand (Red.), *Ungdom og psykisk helse* (s. 215-225). Fagbokforlaget.
- Stänicke, L. I. (2023). 'I chose the bad': Youth's meaning making of being involved in self-harm content online during adolescence. *Child & Family Social Work*, 28(1), 160–170.
<https://doi.org/10.1111/cfs.12950>
- Tjora, A. (2021). Tematisk analyse: Bruk av data fra observasjoner, dybdeintervjuer og fokusgrupper. I I. Stuvøy, G. Tøndel & A. Tjora (Red.), *En smak av forskning: Bacheloroppgaven som prosjekt, prosess og produkt* (s. 249-258). Cappelen Damm Akademisk.
- Tønset, T. S., Samuelsen, J-A., Bjørke, C. N., Bøe, H., Dahlback, M. L., Hjorthen, I. R., Mikalsen, K. S., Fehn, A. & Kløften, R. M. (2023, 29. januar). Viral fra lukket avdeling. *NRK*.
<https://www.nrk.no/osloogviken/xl/unge-gar-viralt-pa-tiktok-fra-innsiden-av-psykiatriske-avdelinger-1.16259944#intro-authors--expand>
- Universitetet i Oslo. (2019). *Fagfolk bekymret for lukkede nettverk*.
<https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/aktuelt/nssf-i-media/2019/fagfolk-bekymret-for-lukkede-nettverk.html>

Weinstein, E., Kleiman, E. M., Franz, P. J., Joyce, V. W., Nash, C. C., Buonopane, R. J. & Nock, M. K. (2021). Positive and negative uses of social media among adolescents hospitalized for suicidal behavior. *Journal of Adolescence*, 87, 63-73.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.12.003>

Aalen, I. & Iversen, M. H. (2021). *Sosiale medier* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Vedlegg 1: Koder til analyse

1. Følelsen av at noen forstår
2. Bruker nettverket online til å takle manglende støtte offline el.
3. «Venting» (ventilering)
4. Støtte
5. «The immediacy» (umiddelbar respons)
6. Respons (feks. «vil du prate?»)
7. Relasjoner og vennskap
8. «Picking up cues» (fange opp hint)
9. Online kommunikasjon er lettere enn offline kommunikasjon
10. Normalisering av syke tanker og handlinger
11. Ansvar for andre
12. Triggere
13. Vise forståelse for andres triggere
14. Opprettholdelse av symptomer
15. Gi råd og tips
16. Dele oppturer
17. *forkastet kode*
18. «Privacy/trusted community» (lukkede nettverk)
19. Moderasjon
20. Konkurransen
21. Nettmobbing