

Sosiale medier
i media

Kommentar

Sosiale medier gjør oss sintere og dummere

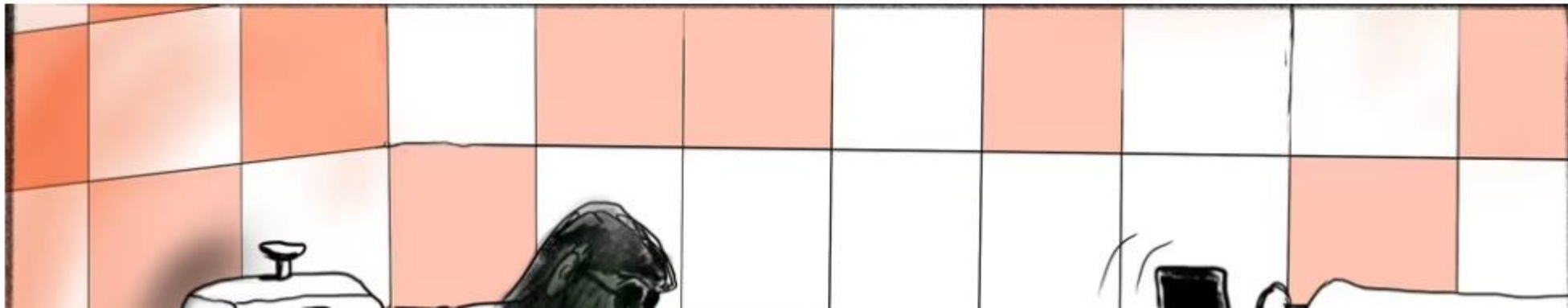


Av Astrid Meland



25. september 2018

ⓘ Dette er en kommentar. Kommentaren gir uttrykk for skribentens holdning



Leder

Sosiale medier gjør oss slemmere



Har sosiale medier tatt overhånd?

Slik kan du ta kontrollen tilbake, ifølge psykologen.

Av **MAREN OLAVA ASK HÜTT (TEKST OG PRESENTASJON)**
Oppdatert 6. februar

Vinter betyr gjerne at mange er mer inne enn ellers. Det betyr også mer tid på sosiale medier for flere.



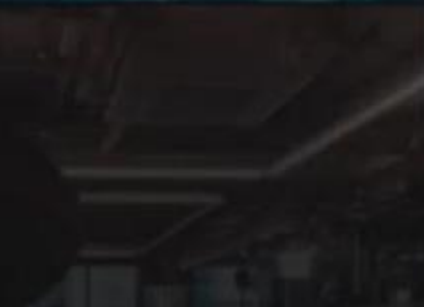
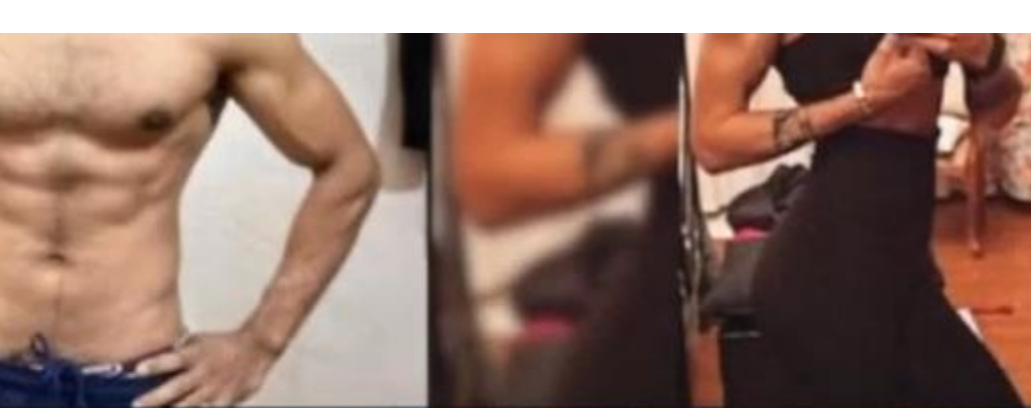


Slår alarm om sosiale medier: - Skremmende utvikling

Smarttelefonen og sosiale medier kan gjøre oss ulykkelige og øke risikoen for angst og depresjoner, mener psykolog Elke Rønningen.

Av **HÅVARD KRISTOFFERSEN HANSEN, ADRIAN F. STEINBAKK, ROY FURUHAUG** og **MATTIS SANDBLAD (FOTO)**
Oppdatert 21. november 2020

– Psykiske vansker henger sammen med en opplevelse av tap av kontroll og følelsen av å miste sin egen påvirkningskraft.



MUSKELPRESS PÅ SOSIALE MEDIER: – DU SER DET OVERALT

Svulmende muskler og trente kropper har i årevis vært synlig på treningssentre. Med sosiale medier har **den perfekte kroppen** blitt enda mer «in your face». Hvor kommer behovet for de store musklene fra? Og når går det for langt?

Av JONATHAN FALK

Publisert 28. november, kl. 20:31



Skolestart: Sosiale medier stjeler skoletimene

Ikke alle elever sitter som tente lys og suger til seg lærerens undervisning. Mange bruker mer tid på Facebook, spill og VG enn på skolearbeid i timene.

Advarer mot sosiale medier

IT-professor Dag Johansen advarer mot bruk av sosiale medier, og mener man bør være forsiktig med å legge ut sensitiv informasjon på nett.



TENK DEG OM: – Private firma kan lovlig hente ut mye mer sensitiv informasjon om deg enn det overvåkingspolitiet har lov til, advarer IT-professor Dag Johansen.



Debatt

Sosiale medier – roten til alt ondt?

I dag er det verdensdagen for psykisk helse, og i morgen er det FNs internasjonale ierteder. Bruk dagen til å snakke med de rundt deg om hvordan

Vi ofrer barn og unge

Det er bra at myndighetene reagerer og etterlyser grep, men kan vi overlate ansvaret til aktører bak sosiale medier?



Ungdom har blitt mer usosiale med sosiale medier

For mange blir de sosiale mediene altoppslukende, noe som kan resultere i angst og depresjoner.

Grethe Ettung





JENTER MER UTSATT: Forskerne fant ikke den samme sammenhengen hos guttene i undersøkelsen, som hos jentene. Foto: Mia Oshiro Junge

HELSE

Får dårlig psykisk helse av sosiale medier

Jenter som ofte bruker sosiale medier har mer psykiske plager enn dem som ikke gjør det, viser en ny undersøkelse. Årsakene er blant annet netthets og mindre søvn og fysisk aktivitet.



Bjørn Ringøm sier han de siste ti årene har sett en urovekklende utvikling blant bruken av sosiale medier og dataspill. Han mener det er en klar sammenheng mellom dette og det faktum at så mange som 23 prosent av ungdommene ved videregående skole sier at de føler seg deprimerte, utslitt og triste. Foto: Christina Tveit

Gir sosiale medier skylden for depresjoner blant ungdom

En landsomfattende undersøkelse viser at Risøringdommen ligger godt over gjennomsnittet når det kommer til angst og depresjoner. Bjørn Ringøm har en klar formening om hva som er årsaken bak de dystre tallene.

Christina Tveit
Christina.tveit@postboks.no

- Sosiale medier, eller assosiale medier som jeg liker å kalle dem, sier Bjørn Ringøm bestemt. I snart 35 år har han jobbet som Coach og forfatter med hele Norge som arbeidsplass. De siste ti årene har han sett en utvikling blant barn og unge han mener både er uheldig og skremmende.

Gjennomført 150 kommuner
- Det handler om bruk av digitale gjenstander og at det alltid er til stede. Datamaskiner, nettbrett og mobiltelefoner. Noen på skoler forventer dette og mener det er godt for noen. Jeg mener det er farlig å bruke mye tid på spill og sosiale medier og at man kan få depresjoner og tegn på utmattelse som følge av dette,

sier Ringøm.

Ungdata-undersøkelsen som er gjennomført i 150 kommuner i Norge viser at de fleste ungdom i Risør har et godt oppvekstmiljø. Undersøkelsen avdekket forøvrig at ungdommene på videregående skole er langt mer triste og deprimerte enn landsgjennomsnittet.

23 prosent av elevene oppgir at de den siste tiden har vært plaget av å føle seg utslitt, hatt søvnproblemer, vært trist eller deprimert. Landsgjennomsnittet for samme spørsmål er 15 prosent.

Foreldrenes ansvar

- Mange ungdommer i dag har lite eller ingen begrensninger i hjemmet på bruk av hverken telefon eller nett. I noen tilfeller utvider dette seg ved at ungdommer tilbringer tidsvis alene på rommet sitt med spill og sosiale medier, i stede for å være sosiale med andre ungdommer, drive med lek og fysisk aktivitet, sier Ringøm som mener at foreldrene har en plikt til å kontrollere og begrense tiden barna bruker på data.

- Dette er foreldrenes ansvar, og mange foreldre er flinke til å begrense og følge opp ungdommene sine. Jeg mener at tenkinger ikke burde få lov til å ha

tilgang på nettet og datamaskiner etter klokken 22. om kvelden. Mobiltelefonen mener jeg bør være avslått halvannen time før de legger seg, sier Ringøm som opplever at mange foreldre synes dette er vanskelig å gjennomføre.

Skolen bør følge opp

Ringøm mener også at skolen og lærerne må følge opp og sette begrensninger for bruken av mobiltelefon i skoletiden.

- Elevene burde ikke ha lov til å surfe på nettet med mobilen når de har undervisning. På en ungdomsskole på Lista bestemte de seg for å ha mobilfri skole i en hel måned. Læreren ble etter kort tid veldig overrasket over hvor mange som ettervert deltok i lek og ballspill, forteller Ringøm.

«Skal bare»

- Det er unaturlig for et menneske å sitte ved en skjerm hele dagen, vi er flokkdyr, vi skal være sammen, sier Ringøm som også mener at øvrigt bruk av data og sosiale medier kan innvirke på ungdommens atferd og kosthold.

- Mange ungdommer spiser for sjelden og noen har en såkalt «skal bare» mentalitet fordi de

ikke klarer å rive seg løs, sier Ringøm som mener måltidene sammen med foreldrene er svært viktig.

Henger sammen

- Mer bør foreldrene prioritere å snakke med barna om deres dag, stille spørsmål og oppfordre barna til å dele sine opplevelser.

Undersøkelsen blant ungdom i Risør viste at så mange som ti prosent av elevene både på ungdomsskolen og videregående skole oppgir at de sjelden eller aldri opplever måltidene i familien som hyggelig.

- For meg henger dette helt klart sammen med det høye tallet ungdommer som føler seg trist, utslitt og deprimert, sier Ringøm som mener det er svært viktig for ungdom å snakke om følelser og at det burde vært et eget fag i skolen.

- Det er følelsene som styrer oss på godt og vondt. Jeg har kontaktet hver eneste undervisningsminister siden Gudmund Hernes for å få inn følelser som et eget fag i skolen. Jeg kommer ikke til å gi meg, avslutter Ringøm.

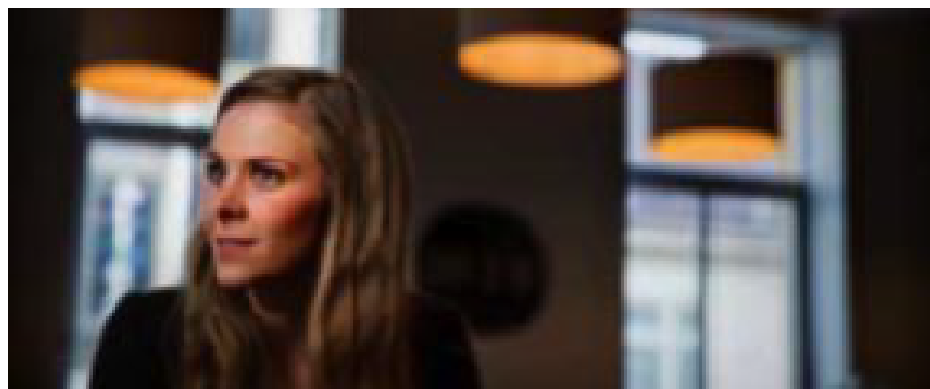
FAKTA

Ringøminstituttet

- Bjørn Ringøm er gründer og daglig leder for Ringøm-instituttet AS og forfatter av bøkene, Tenk positivt, Lar å Lære, Kreative Hukommelseskort, Fra tanker til handling og Du kan hvis du vil. Bare i Norge har bøkene solgt 130 000 eks.
- På kurs og undervisningsplan har Ringøm vært tidlig ute med konsepter som blant annet "Positiv tanking", "Tidstidens ledere", "Emosjonelt lederskap", "Emosjonell kommunikasjon", "Inspirerende Coaching", "100% Ledere", "Mental trening med FMV metoden", "Mind Maps" og "Lar å lære". Han har holdt kurs og foredrag i 45 land.
- RINGØM INSTITUTTET AS - har sitt hovedkontor i Risør og leverer kurs, foredrag og skoleundervisning med hele Norge som sitt primærmarked.

PSYKISK HELSE

– Sosiale medier setter ungdom i konstant søkelys



Ina Maria Brekke ber dagens unge om å bry seg mindre om hva andre synes. – Vær rar, syng høyt på bussen og prøv å nyte de fine øyeblikkene, sier hun. FOTO: TORSTEIN ØIEN

– Jeg er lykkelig for at jeg fikk vokse opp i en tidsalder uten mobiltelefon og uten søkelyset på meg hele tiden.

KRISTIANSAND

Det sier Ina Maria Brekke som

ved å være oss selv. Men det er vanskelig å huske på når du står midt oppe i det, sier hun.

Brekke er skeptisk til den hyppige bildedelingen sosiale medier legger opp til.

– Det skaper et press om å se perfekt ut, og å gjøre morsomme og snøsnøende ting hele



TONJES METODE: I snart seks år har miljøterapeut Torje Nordli ved Thor Heyerdahl videregående jobbet aktivt mot digital mobbing blant elevene. ALLE FOTO: SIW NAKKEN

Videregående skoler i Vestfold henter inn elever som mobber på nett

Vokter sosiale medier

Miljøterapeut Tonje Nordli på Thor Heyerdahl videregående skole i Larvik våker daglig over sine 1.624 elever på nett. Det bremser digital mobbing. På SVGS forsøker de å være årvåkne.

SIW NAKKEN
redaksjonen@sb.no
970 10 544

- Ser ier utvassende oppførsel

- På nettet har du aldri fri. Det plinger i telefonen hele natta. For oss som er voksne, er det helt umulig å forstå hvordan de unge spiller ut livene sine i sosiale medier. Alle følelsene, og hvilke konsekvenser det får.

DIGITAL MOBING

- Digital mobbing er definert som en aggressiv handling utøvd ved bruk av elektroniske hjelpemiddel av ei gruppe eller en person, gjentatt over tid, mot et offer som ikke kan forsvare seg. (Store norske leksikon).
- Tall fra årets

ter, er det ikke så gøy å sitte på mitt kontor og lese dem opp høyt. Min erfaring er at det aller beste er å være i forkant, være kjapt ute, før ting eskalere og deles.

Vil skape bevissthet

Miljøarbeideren følger Facebook, Twitter, Instagram, Snapchat, WhatsApp - Nordli er til stede der hun får tilgang.

» Vi har hatt et par saker det siste året, hvor vi har kalt inn elever men det



SVGS: - Øsdi på Sandefjord videregående skole har vi tatt inn elever



Norske myndigheter sover, de lukker øynene for denne alvorlige situasjonen, sier Hassan Ali Omar, leder i organisasjonen info123, redaktør for nettsiden warcusub.com for somaliere i Norge og leder for paraplyorganisasjonen «Ny mulighet». FOTO: ØRN E. BØRGEN

Bilder av døde barn, Koranvers, selvmordsbombere og kjente terrorister som profilbilde på sosiale medier. Slik lokkes muslimsk ungdom til jihad.

Norsk ungdom verves på sosiale medier til hellig krig

TERRORISME

PER ANDERS JOHANSEN
OLGA STOKKE
MATS BLEIKELIA

Hassan Ali Omar har advart mot radika-

son Islamistene bruker i sin rekruttering.

● **Sterk billedbruk.** Bilder av døde og sårede barn går igjen, fra Syria, Irak og Afghanistan. Bilder brukes for eksempel for å fremstille norske soldater i Afghanistan som om de deltar i drap og lemlesting av barn.



Profilbilder av denne typen er vanlig blant unge, radikaliserte muslimer.

litthøgskolen og tidligere førstestatsadvokat. Thomas Hegghammer, leder for forskergruppen om terrorisme ved Forsvarets forskningsinstitutt, ser også at det appelleres til hjertet, ikke hjernen.

- Mange av dem som radikaliseres, har ikke en avansert forståelse av ideologien. I stedet ser man et sterkt følelsesmessig engasjement. Det er enkle budskap og prinsipper. De vil hjelpe muslimer i nød i utlandet eller «forsvare det muslimske folk mot Vestens aggresjon».

Hegghammer påpeker at de som blir radikalisert, ofte tar det første skrittet selv. De begynner gjerne gjennom venner, familie eller bekjente, deretter oppsøker de såkalte gatte-

– Det er ikke lett å være ungdom i dag

– Det finnes så mye på sosiale medier som vi voksne ikke aner noe om, sier rektor ved Namsos ungdomsskole, Grete Mo.

NAMSOS: Tidligere denne uka hadde NA en sak som gikk på at 50 prosent av fjerdeklassingene i Namsos kommune har egen konto på det sosiale mediet Snapchat, selv om aldersgrensa er 13 år. Under et leders møte i oppvekstsektoren i Namsos kommune, hvor dette var tema, kom det fram at også mobilbruken og bruken av sosiale medier i ungdomsskolen er noe både skole og foreldre bør bli mer bevisste på.

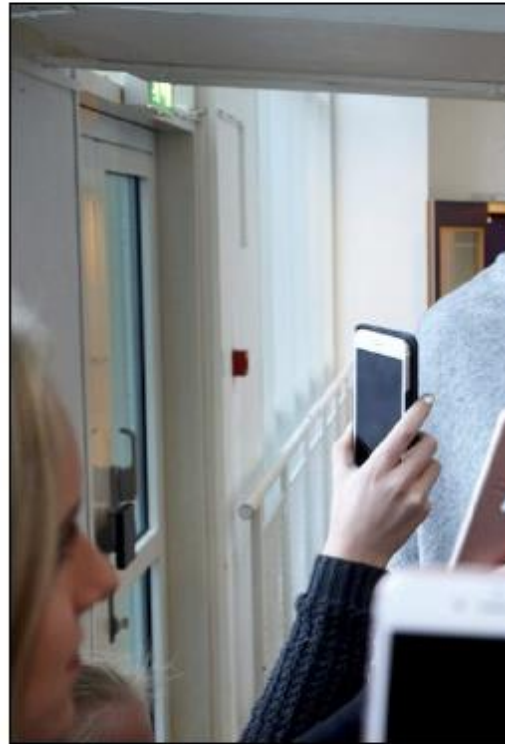
– Foreldre må vite mer om hva ungene deres holder på med på telefonene. Det er der livene deres er om dagen. Det er der de har venner og det er der det sosiale livet foregår. Det foreldre ikke er klar over i det hele tatt, er de mange skyggesidene av de sosiale mediene, forteller rektor ved Namsos ungdomsskole, Grete Mo.

Følg med

– En ting vi vet er at det er helt vanlig for ungdom å for eksempel sende bilde av sin egen penis. Det er noe som heter «dickpic», som går på det at hvis du sender bilde av din, så får du et bilde tilbake. Ungdommene tenker kanskje ikke så mye over det der og da, men i dag er det så lett å både ta skjermbilde og få lagret bildet på telefonene og bruke det til for eksempel mobbing, fortsetter Mo.

– Hva kan dere som skole og foreldre gjøre?

– Jeg har tro på å forby mobilbruk på skolen. Jeg tror dette med å sette grenser og begrense mobilbruken, kan være ei løsning. Samtidig er jo også mobilhotell et alternativ, der elevene låser inn mobilen når de kommer på skolen og låser dem ut når de drar. De trenger ikke mobiltelefonen i skolesammenheng, og der er det



VARSKO: Rektor ved Namsos ungdomsskole, Grete Mo, mener både skolen og foreldrene må følge med og sette grenser når det kommer til mobilbruk.

opp til oss som skole å legge til rette, slik at de ikke har bruk for telefonen for å få gjort ting på skolen, mener Mo.

Hun oppfordrer også foreldre om å komme på banen og følge med på hva barna gjør, samtidig som de må tørre å sette grenser.

– Jeg har selv en sønn i den alderen og vet at det er vanskelig for foreldre å følge med på alt. Samarbeid mellom skole og foreldre er også noe som vil være viktig framover, sier rektoren.

Snapchat er en ting, men Mo nevner også ei side av bilde-delingsjenesten Instagram som kanskje ikke så mange er klar over.

”Jeg vet at det er vanskelig for foreldre å følge med på hva som skjer.

Grete Mo, rektor Namsos U.

– Flere ungdommer har to forskjellige kontoer på Instagram. Der den ene er en konto som foreldrene har kjennskap til, mens den andre har de opprettet i et helt annet navn, som foreldrene ikke vet om. Her finnes det ulike samfunn, om de kan kalle det for det, der det deles svært destruktive tanker. Her kan du for eksempel finne oppskrifter på hvordan du skal

klare å få spiseforstyrrelser og klare å holde fast ved sykdommen din, sier hun.

Mo understreker at det ikke er noen verstinger på verken det ene eller det andre holdet når det kommer til dette her i Namsos, men at foreldre må få vite hva som faktisk finnes der ute.

Digital mobbing

Rektor ved Heknes ungdomsskole, Marit Elisabet Hauka, er enig i at det er flere aspekter med sosiale medier som både skole og foreldre må passe på. Men hun er også opptatt av å få fram at det ikke må framstilles som om ungdommene er helt forferdelige.

– For det er de ikke. Det er ikke lett å være ungdom i dag. Det er et stort press. Du skal være sterk, tøffest, være med på alt av idrett og du skal være en del av den kule gjengen. Vi på skolen har et ansvar sammen med foreldrene for å hjelpe og bistå ungdommene, slik at de får den selvilliten de trenger for å stå imot presset. Det er klart at det er tungt å for eksempel bli utelatt fra et arrangement og plutselig oppdage at det har skjedd noe ved at de som deltok har lagt ut et bilde på sosiale medier, sier Hauka.

– Har dere hatt eksempler på grov nettmobbing hos dere?

– Nei, ikke grov nett-

mobbing. Det er mye rykkespredning det går på, samt det å bli utelatt fra sosiale sammenkomster, sier Hauka. Utdanningsdirektoratets egen beskrivelse av hva digital mobbing er, sier at det kan være alt fra å ikke få «likes» eller holdes utafra grupper på sosiale medier, til publisering av nakenbilder og trusler. Konsekvensene for dem som utsettes kan være store, og det kan være vanskelig for de rundt å oppdage det – og ikke minst – gripe inn der det skjer.

JONAS OLSEN
jonas.olsen@nordkyst.no
918 98 887



BISTA: Rektor ved Heknes ungdomsskole, Marit E. Hauka mener de voksne har en viktig rolle i å rettlede og veilede ungdommene, slik at de kan bruke mobiltelefonen og sosiale nettverk rett.

Etterforsker narkoomsetning via sosiale medier

Dopsalg på Snapchat

Politiet i Fredrikstad etterforsker nå en større narkotikasak som involverer sosiale medier.

KRIM

STEIN OVE KORNELIUSSEN

Politiet mener ungdommer kjøper og selger narkotika via Snapchat og andre sosiale medier.

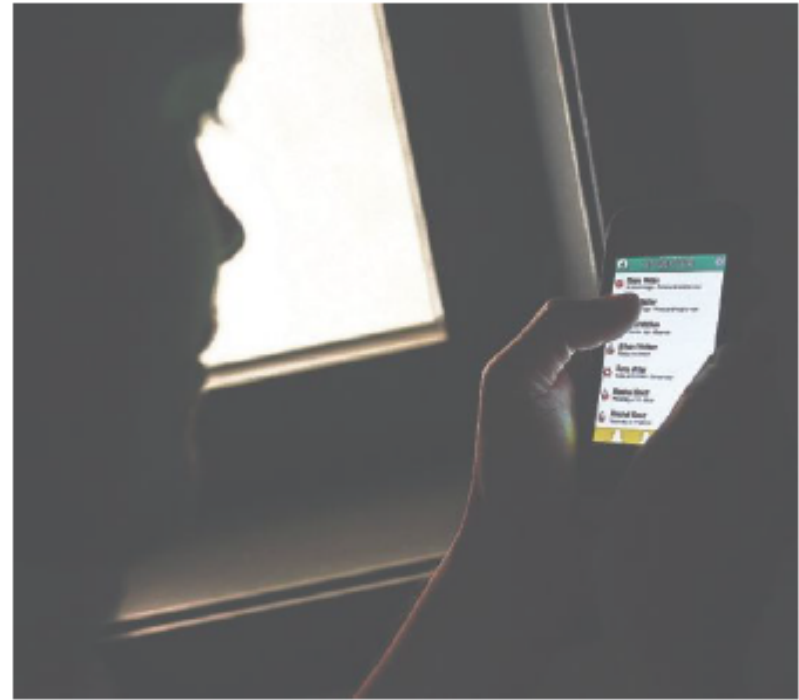
- Vi etterforsker en større sak, som involverer flere personer, der i hvert fall deler av kommunikasjonen har foregått over sosiale medier, sier krimsjef Ivar Prestbakken, uten å ville utdype hvilke sosiale medier det er snakk om.

Foregår via Facebook

Han vil heller ikke si hvilken type narkotika det er, utover at det er «pulvers». Han forteller at de har langt flere eksempler på at narkohandel foregår via for eksempel Facebook. Det gjør politiets arbeid litt vanskeligere.

Den populære applikasjonen Snapchat gjør det mulig å sende bilde- og videomeldinger som vises i inntil ti sekunder på mottagerens telefon. Deretter blir meldingene automatisk slettet. Politiet mener det gjør applikasjonen attraktiv for personer som har kriminelle hensikter, skriver Bergens Tidende.

Leder for ungdomssekksjonen ved Bergen sentrum politistasjon, Tone Loftnes Kornli,



AVTALER: Ungdom avtaler kjøp og salg via sosiale medier som Facebook og Snapchat.

ILLUSTRASJONSFOTO: GEIR A. CARLSSON

sier til avisen at ungdommer bruker Snapchat, Facebook, Kik og Instagram til å avtale kjøp og salg av narkotika, sier leder for ungdomssekksjonen ved Bergen sentrum politistasjon, Tone Loftnes Kornli, ifølge NTB.

Som en tekstmelding

Ivar Prestbakken bekrefter altså at det samme skjer i Fredrikstad.

- I prinsippet er tekst på sosiale medier det samme som en



Vi etterforsker en større sak som involverer flere personer.

IVAR PRESTBAKKEN, krimnalsjef Fredrikstad-politiet

tekstmelding. Men utfordringene er at kommunikasjonene foregår i lukkede grupper. Serverne ligger ofte utenfor Norge, det gjør det vanskelig når

spor skal sikres, forteller Prestbakken.

Samme erfaring i Oslo

Politiet i Oslo har akkurat den samme erfaringen som både Bergen og Fredrikstad

- Det er jo her ungdommene snakker sammen. De bruker de IKT-løsningene som finnes. Vi ser at det foregår både kjøp og salg i sosiale medier, særlig i ungdomsmiljøene, sier Kåre Stølen, politistasjonsjef ved Grønland politistasjon, til NTB.

UNGE SER VIDEOER AV VOLD I SOSIALE MEDIER

Tre av ti nordmenn mellom 13 til 18 år har sett noen slåss, planlegge slåsskamper eller selge rus på sosiale medier det siste året, ifølge en ny rapport fra Medietilsynet.