

Virtuelt og virkelig



Når gamlinger skal lese om ungdommens verden, blir det gjerne noen misforståelser. Men da jeg etter hvert fikk dechiffrert innholdsfortegnelsen i boka, fikk jeg et lite gløtt inn i ungdommens virtuelle verden.

TEKST

Ragnhild B. Lygre

PUBLISERT 1. april 2022



BOK Det skjulte nettverket.

Farlige forbindelser mellom

unge på nett **FORFATTER**

Annemarte Moland **ÅR** 2021

FORLAG Cappelen Damm

SIDER 160

Boka handler om det skjulte digitale nettverket journalist Annemarte Moland fant på mobilen til en 17 år gammel jente som hadde tatt livet sitt for to år siden. Moland har skrevet flere artikler på nett og i aviser om dette skjulte nettverket på Instagram (Moland, 2018; Moland & Solvang, 2019). I nettverket samles jenter over hele Norge for å dele selvmordstanker og -forsøk, selvskading og spisevansker (Moland & Solvang, 2019). Jentene både støtter, trøster og inspirerer hverandre. På få år tok minst 15 av 500 jenter i samme nettverk livet av seg (Moland & Solvang, 2019).

I boka følger Moland fire jenter som deltar i nettverket, gjennom ett år. Men det visste ikke jeg, så etter å ha lest innholdsfortegnelsen skjønnte jeg ingenting. Side opp og side ned står det ord som «Bionegativ», «Bananert1», «Prinsessesau» og «Oljepastell». Kanskje er det bare en indikasjon på hvor uvitende jeg har vært om hvordan det faktisk ser ut på innsiden av disse nettverkene. De fleste som jobber med psykisk helse, har kanskje hørt om slike skjulte nettverk som boka beskriver. Jeg trodde ikke jeg var SÅ uvitende og føler meg nesten litt flau når jeg innser at «Bionegativ», «Bananert1», «Prinsessesau» og «Oljepastell» er brukernavnene på Instagram-kontoene til informantene i boka. Det er jo selvfølgelig forskjell på å forstå noe utenfra og å forstå noe innenfra. Boka gir leserne et lite blikk inn i denne verdenen.

Her får vi innsiden beskrevet gjennom kontakten journalisten har hatt med fire brukere av nettverket. Historiene til de fire er så lik historien til andre jenter jeg har hatt i behandling, at jeg tenker nesten at jeg må ha møtt en av dem. Dette er jenter som møter mange av oss i helsevesenet. Samtidig er jeg usikker på i hvor stor grad vi er klar over den innvirkningen slike skjulte nettverk har på dem. Eller kanskje vi er klar over det, men vet ikke helt hvordan vi skal gripe det an?

«Dette er mitt fellesskap, og det er her jeg hører til»

Historiene til jentene i boka er lange, kronglete og vanskelige. De har møtt på store utfordringer i livet sitt: rus, mobbing, ulykker, somatiske plager, overgrep og omsorgssvikt. Er det nettopp det som gjør at de trekkes mot et slikt nettverk og forblir en del av noe som kan gjøre dem sykere? Moland trekker ut følgende felles opplevelser i de fire historiene vi følger i boka:

- Hjelp som ikke hjelper
- Isolert og ensomme i eget liv
- Finner mening i parallelt univers
- Opplevelse av å ikke bli hørt, hverken av voksne eller psykisk helsevern

I nettverket deler jentene negative erfaringer med konkrete behandlingsopplegg og ulike avdelinger i psykisk helsevern. De fraråder andre å oppsøke hjelp hos navngitte psykologer, som enkelte mener gjør en dårlig jobb. Det er gjengitt utdrag fra journalnotater skrevet av flere psykologer, og det kommer en rekke påstander om psykologenes virke, både fra jentene i boka og forfatteren: «Ergoterapeuten har tid, noe psykologene har lite av», «Her finner jeg endelig en psykolog som ikke er overrasket over mine funn», «Jentene blir avvist eller utskrevet tidlig uten noe tilbud eller støtteapparat». Jeg kjenner at det både er nyttig og ubehagelig å se sitt eget virke utenfra.

«...etter å ha lest
innholdsfortegnelsen skjønte
jeg ingenting»

Pedantens poeng

Moland har vunnet flere priser for sitt arbeid med å avdekke nettverket på Instagram og for artiklene hun har skrevet om dette arbeidet, og jeg er dessverre fristet til å heller anbefale å lese disse artiklene. Jeg leste boka før jeg leste NRK-artikkelen (Moland & Solvang, 2019) om samme tema. Det burde kanskje vært omvendt. Jeg synes nemlig artikkelen er bedre enn boka. Artikkelen fremstår velskrevet og med mer intensitet og driv, uten å være dramatisk. I boka maler forfatteren sine egne inntrykk med bred pensel. Boka starter blant annet med setningen: «Gråværet lå tungt over de høye fjellene.» Den har også andre dramaturgiske setninger som «For å finne ut av det går jeg tett på. Kanskje litt for tett». For meg er historiene til disse jentene sterke nok i seg selv, og dramaturgi og tolkninger fremstår som overflødig. Virkeligheten er sterk nok. Og setninger som «Det er lite i omgivelsene som skulle tilsi at det skulle bli vanskelig å vokse opp her», synes jeg blir banalt.

Boka fortjener kanskje bedre enn å bli lest av en pedantisk psykolog som irriterer seg over punktum mellom F og 60 (F.60) og begreper som «psykiske diagnoser». I tillegg kommer Moland med en del påstander og utsagn som jeg undrer meg over hvor kommer fra. Blant annet skriver hun om håndteringen av flere selvmord blant ungdom i Brønnøysund: «I håndteringen la de voksne lokk på åpenheten om det som hadde rammet dem. Selvmordene og hva som lå bak, ble pakket inn i frykt og hastige tiltak.» I boka refererer også forfatteren til en liste hun har laget over jentene i nettverket som har tatt livet sitt. Der nevner hun både alder, sted, måned og år for flere selvmord. Jeg er litt usikker på hva man skal tenke om denne listen. Jeg vil tro at noen kan identifisere enkelte av disse jentene basert på listen. Muligens kan man det ut fra andre kilder også, og åpenhet er viktig, men den bør kanskje komme fra den som er rammet selv. Det er godt mulig at forfatteren har gjort noen vurderinger knyttet til dette, uten at jeg har fått tak i dem.

«De fraråder andre å oppsøke
hjelp hos navngitte psykologer,
som enkelte mener gjør en
dårlig jobb»

«Behandlere som ikke vet, kan umulig hjelpe»

Pedantisk pirking til tross tenker jeg at dette er en viktig bok som gir oss innsikt i en verden vi trenger å vite om og ha et bevisst forhold til. Som forfatteren skriver: «Behandlere som ikke vet, kan umulig hjelpe.» Det er bra at boka ikke bare beskriver det som skjer, men også forsøker å være konkret i sine råd om hvordan en både som profesjonell og medmenneske kan ta opp dette temaet. Vi må selvfølgelig snakke om det. «Prøv å forstå hvorfor relasjonene på nett er så viktig for unge, og snakke med dem, få dem til å reflektere over påvirkningen disse relasjonene har.» Selv synes jeg det kan være vanskelig å ta opp på en ivaretakende måte dette temaet dersom ungdommer jeg prater med, er med i slike nettverk, og jeg er urolig for hvilken innvirkning det i så fall har på dem. Berøringsangsten melder seg, og jeg kan lett bli redd for å bli oppfattet som anklagende eller bagatelliserende i min utforskning av ungdommenes hemmelige liv på nett. Jeg blir redd for at ungdommene skal tro at jeg tenker at de ikke egentlig er syke, men at de later som for å være med i konkurransen om å ha det mest vanskelig. Jeg vil nødvendigvis skyve dem fra meg, men kanskje nettopp denne stillheten, denne berøringsangsten, gjør nettopp det, slik Wencke Seltzer skriver om i boka *Familiehemmeligheter. Tause fortellinger fra terapirommet* (2003): hvordan tausheten om ett tema vokser og sprer seg til andre tema. Tause historier som legger bånd på og begrenser de historiene vi deler/forteller. Dører som lukkes, og rom vi aldri får gå inn i. Livet på nett er kanskje både lysere og mørkere enn det fysiske livet. På nettet lever toppene og bunnene. Kanskje framstår nettet derfor som mer forlokkende enn virkeligheten, som ofte er ganske grå. Ikke «Fifty shades of grey», bare sånne vanlige, kjedelige grå hverdager.. Du får gjerne ikke så mye støtte og bekreftelse i det virkelige livet som du gjør på nett. Bekreftelsen kan være sterkere og mer tilgjengelig. Sjansen for å finne noen som har det på samme måten, er større. Og som Martin Bystad (Halvorsen, 2022) nylig har påpekt i intervju i *Psykologtidsskriftet*; ofte når pasientene trenger hjelp, så har vi psykologer gjerne gått hjem. Ulvetimen ligger utenfor ordinær arbeidstid. Da søker man gjerne støtte der man kan få støtte.

Vi lever livet vårt både fysisk og digitalt. Begynner det fysiske livets forrang å knake i fortøyningene? Kanskje er det ikke lenger så naturlig å tenke at det er det fysiske livet som er det viktigste eller det *virkelige*? Som journalisten skriver i avslutningen: «(...) den virtuelle virkeligheten er faktisk selve livet for dem.» Og da er den fysiske verden kanskje kun en blek kopi? Som representant for generasjonen som vokste opp med et internett som ikke alle hadde tilgang til, og som innebar ventetid med desibel nærmere ørets smertegrense, så synes jeg det er litt trist. Det virker slitsomt å skulle levere et liv på nett som sanker mange hjerter og likes. Men jeg tror at våre barn og ungdommer kanskje ikke har muligheten til å la være å prøve.

Akkurat som selvskading ofte oppleves som den mest effektive måten å få bort følelser på, og der alt annet blekner i forhold, kommer kanskje både virkeligheten og terapien til kort i konkurransen med nettets 24 timers tilbud om tilhørighet, anerkjennelse og identitet. Hvordan skal eller kan vi konkurrere med en så sterk kraft? Terapien har vel egentlig alltid konkurrert med resten av ukas 167 timer, men kanskje har konkurransen spisset seg til?

«... artikkelen er bedre enn boka»

Moland skriver at hun håper at hemmelighold i nettsamfunn skal bli overflødig, fordi vi som samfunn fanger opp unge tidligere og gir dem den hjelpen og tilhørigheten de så sårt trenger. Jeg er usikker på om vi klarer å konkurrere mot teknologien, men hva er egentlig alternativet?

Historiene til jentene i boka minner meg om et, kanskje noe velbrukt, dikt av Stein Mehren (1998):

Bønn (Ikon)

Vi ber ikke om utskrifter,
forklaringer, diagnoser, prosedyrer
Vi ber ikke engang om overbevisninger
Vi ber om å bli sett av en annen
Vi ber om et ansikt

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 59, nummer 4, 2022, side 304-307

TEKST

Ragnhild B. Lygre

+ **Vis referanser**

Halvorsen, P. (2022, 3. januar). Når pasientene kommer, har psykologen gått hjem. Psykologtidsskriftet. Når pasientene kommer, har psykologen gått hjem

Mehren, S. (1998). Nattmaskin. Oslo: Aschehoug.

Moland, A. (2018, 8. desember). Det de voksne ikke vet. NRK. <https://www.nrk.no/>

Moland, A. & Solvang, R. (2019, 27. oktober). Det skjulte nettverket. NRK. <https://www.nrk.no/>

Seltzer, W. (2003). Familiehemmeligheter. Tause fortellinger fra terapirommet. Oslo: Gyldendal.