

# Trygg Digital By



**Bodø-ungdoms digitale livs-  
bruk, risiko og  
konsekvenser**

# Innholdsfortegnelse

1	Metode	s. 5
2	Unge i Bodø: bruk av sosiale medier	s. 9
3	Eksponering for risiko	s. 15
4	Konsekvenser og håndtering	s. 40
5	Hva kan gjøres?	s. 44

# To analyser i Bodø



## Analyse #1

### Den digitale debatten i valgperioden

Vi identifiserte og beskrev den digitale valgsamtalen i Bodø, og så på hvordan den utspilte seg i forbindelse med lokalvalget i 2023



## Analyse #2

### Barn og unge i den digitale byen

Vi undersøker det digitale livet til ungdom i Bodø og kartlegger unges bruk av sosiale medier, risiko og konsekvenser

# Hovedfunn

- #1** Unge i Bodø eksponeres i stor grad for krenkelser, mobbing og ekstremt innhold på sosiale medier.
- #2** Krenkelser og mobbing foregår oftest i private eller lukkede fellesskaper, mens det er mye ekstremt innhold som ligger fritt fremme på både TikTok og Instagram.
- #3** Sosiale medier forsterker presset på utsatte grupper i Bodø, og dette gjelder særlig samer, skeive og personer med innvandrerbakgrunn.
- #4** Mange har opparbeidet seg et normalisert forhold til ekstremt innhold, og få føler at de kan gjøre noe med det. Det kan skyldes, at det er så mye ekstremt innhold at de gir opp på forhånd.
- #5** De unge henvender seg i liten grad til voksenpersoner, som foreldre eller skolen, når de opplever digitale krenkelser. De mener voksne i liten grad forstår, eller de er redde for hvordan de skal reagere.

The background features a dark teal color with several white geometric shapes. A large white shape on the left side consists of a vertical rectangle and a trapezoidal shape on top. Another white shape is a horizontal rectangle positioned below the first one. A third white shape is a vertical rectangle at the bottom. The word "Methode" is written in white, bold, sans-serif font on the right side of the image.

**Methode**

# Definisjon av risikoområder på nett



## Krenkelser

- Mobbing
- Språklige angrep og hat
- Seksuelle krenkelser
- Deling av personlige bilder eller opplysninger



## Feil- og desinformasjon

- Falske nyheter
- Forsøk på påvirkning
- Feilinformasjon om f.eks. vaksiner, korona, politikk, etc.



## Ekstreme miljøer

- Hat
- Rasisme
- Selvskading
- Selvmord, drap og vold



## Svindel

- Falske nettbutikker
- Falske konkurranser
- Phishing (falsk identitet)
- Identitetstyveri

# Fokusgruppeintervjuer som metode

Den ene delen av undersøkelsen er gjennomført ved bruk av fokusgruppeintervjuer som metode.

Fokusgrupper er en kvalitativ forskningsmetode som samler små grupper av mennesker for å diskutere bestemte emner, ledet av en moderator. En av de største fordelene med fokusgrupper er muligheten til å samle dyptgående innsikt fra deltakernes interaksjoner, meninger og følelser, som kan være mer nyanserte og rike enn data samlet gjennom kvantitative metoder. Diskusjonen deltakerne i mellom kan også avdekke nye perspektiver og ideer som forskeren kanskje ikke hadde vurdert. Videre, ved å observere gruppedynamikken, kan forskere identifisere konsensusområder og divergerende meninger, som gir en bredere forståelse av temaet.

På den annen side, har fokusgrupper også ulemper. Det kan være tidkrevende, og enkelte stemmer kan dominere mens andre blir oversett, noe som kan påvirke resultatene. Dessuten kan gruppepress påvirke deltakernes ærlighet og villighet til å dele upopulære meninger, noe som potensielt kan føre til konformitet og redusere mangfoldet av perspektiver.

Derfor kombinerer vi fokusgruppeintervju med digitale undersøkelser, såkalte netnografier, som beskrives på neste side.

Totalt ble det gjennomført tre fokusgruppeintervjuer i Bodø med i alt 16 deltakere. Hver gjennomføring varte i 90 minutter, og fasilitator fulgte en strukturert intervjuguide for å sikre at alle gruppene gjennomgikk de samme temaene. I tillegg til spørsmål og dialog ble det brukt eksempler og oppgaver. Ved tilfelle der enkelte deltakere tok ordet mer enn andre, ble det gjennomført tiltak for å involvere andre som var mindre aktive.

To av intervjuene ble gjennomført med forhåndsrekrutterte deltakere. Det siste intervjuet ble gjennomført med rekruttering på stedet. Alle deltakerne ble informert om formålet med intervjuet og fikk anledning til å stille spørsmål før start. Alle deltakerne samtykket til intervjuet i forkant, og fikk mulighet til å trekke seg dersom de ikke lenger ønsket å delta. I forkant ble deltakerne oppfordret til å kun dele informasjon de selv var komfortable med å dele. I tillegg ble det understreket at anonymitet ville ivaretas i rapporteringen.

Deltakerne var mellom 13 og 19 år, og kjønnsfordelingen var balansert. Et fåtall av deltakerne hadde minoritetsbakgrunn. Av anonymitetshensyn omtales intervjuobjektene stort sett med pronomenet «hen».

# Netnografisk undersøkelse av Instagram reels og TikToks For deg side

For å få et grundig innblikk i hva unge nordmenn møter når de scroller på TikTok og Instagram reels, har vi opprettet åtte profiler, alle satt til å være 15 år gamle. Oversikten over profilene er som følger:

Kjønn	Plattform	Interesse
Jente	TikTok	Generell
Jente	Instagram	Generell
Gutt	TikTok	Generell
Gutt	Instagram	Generell
Jente	Instagram	Politikk
Jente	TikTok	Skeiv
Gutt	TikTok	Fotball
Gutt	Instagram	Gaming

Alle profilene er opprettet slik at deres IP-adresse er plassert i Norge, og kontoene deres følger de mest populære influencerne fra Norge og Bodø. Profilene som i tillegg har spesifikke interesser har også et spesifikt interessefokus i hvem de følger. På denne måten sikrer vi at profilenes feed er så lik det ungdommene møter som mulig. Det er kun på Instagram at kjønn registreres offisielt når man oppretter en konto.

Med profilene får vi et bredt innblikk i hva unge blir eksponert for på de to plattformene, avhengig av deres interesser og interaksjoner.

Fremgangsmåten har vært at etter at profilene ble opprettet, har vi fulgt en rekke influencere og kontoer basert på om profilen hadde brede eller spesifikke interesser. I tillegg har vi gitt algoritmene noe å jobbe med ved å se og like innhold som setter tonen på profilen.

Vi har scrollet i 60–90 minutter per profil og kontinuerlig notert problematisk og ekstremt innhold. For å komme så nær vanlig online oppførsel som mulig, har vi scrollet raskt forbi innhold som ikke er relevant for profilene, samtidig som vi ser og liker innhold som passer med profilenes interesser eller på annen måte belyser hva unge blir eksponert for når de er på TikTok og Instagram.

Gjennom denne metoden får vi et bredt innblikk i hva unge nordmenn opplever på sosiale medier. Begrensningen er at vi ikke ser hva som skjer i lukkede fellesskap, der unge følger hverandre og deler innhold selv.

Den netnografiske undersøkelsen brukes derfor til å belyse de overordnede temaene ungdommene forteller om og de større kulturelle strømningene på TikTok og Instagram. Dette gir dermed kontekst til ungdommenes fortellinger fra fokusgruppeintervjuene.



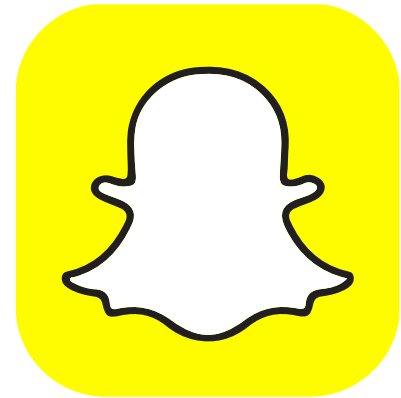


# Unge i Bodø: bruk av sosiale medier

”

På sosiale medier får man  
alt mellom himmel og jord

# Unge i Bodø bruker Snapchat og TikTok mest



Snapchat:  
Brukes til å snakke med venner gjennom chat og gruppechat, dele innhold og videoer, og lese nyheter.



Instagram:  
Brukes til å kommunisere, underholdning og oppdatering på kjendiser eller sport.



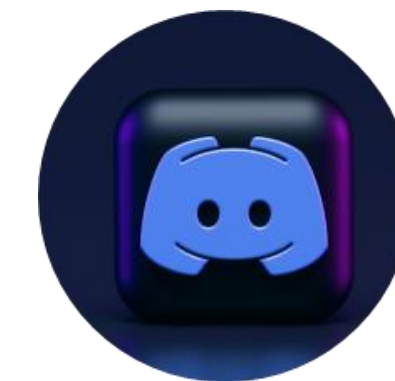
TikTok:  
Brukes til å se på videoer for underholdning og som tidsfordriv.



Facebook:  
Brukes til å holde kontakt med familie, Messenger brukes til jobbrelevante ting. Brukes til å følge med på lokale grupper. Mange har en Facebook-profil, men er lite aktive.



Twitter/X:  
Brukes til å følge politikk og andre interesseområder. Brukes av mange til å følge lokale oppdateringer fra politiet.



Discord:  
Brukes mest som kommunikasjonskanal til gaming og for diskusjon av ulike temaer.



# En uunnværlig del av ungdoms liv

Sosiale medier har blitt en tilsynelatende uunnværlig del av ungdommen i Bodø sin hverdag. De aller fleste har profiler eller kontoer på en rekke plattformer, og bruker det aktivt hver dag. Som vist på forrige side brukes de forskjellige appene til ulike formål. I tillegg til de nevnte plattformene bruker de unge også VSCO, Reddit, YouTube og 4chan. 4chan nevnes spesifikt som en plattform der «de mest gale samles».

I hovedsak er det for å holde kontakten med venner, holde seg oppdatert og for underholdning at de unge bruker sosiale medier. Mange uttrykker også at de bruker sosiale medier til å «scrolle» for å koble ut hjernen og finne på noe når de kjeder seg. Felles chattegrupper er utbredt, spesielt på Snapchat, og det er også opprettet såkalte «klassechatter» der det sendes meldinger og innhold til alle elevene i klassen. Disse gruppene problematiseres da de bidrar til utenforskap ved at det deles innhold fra arrangementer der ikke alle er invitert. Det nevnes også eksempler på at klassechatten brukes til å mobbe enkelte elever i klassen.

# Unge i Bodø leser nesten utelukkende nyheter på sosiale medier

Alle de unge forteller at det nesten utelukkende er på sosiale medier at de leser nyheter. Enten, ved at de følger spesifikke nyhetsprofiler eller ved at de får opp nyhetssaker som er tilpasset deres interesser eller folk de følger. Mange sier at de sjeldent går inn på nyhetsnettsider, og ingen leser papiravis for å få med seg nyheter.

Mange nevner Snapchat, TikTok og Instagram som steder der de oppdaterer seg på nyheter, og en av ungdommene sier at de «får opp mye ved å scrolle på TikTok». Samtidig er de fleste bevisste på at det er viktig å være kritiske til det de leser av nyheter på sosiale medier. Mange sier at de dobbeltsjekker nyhetsinnhold gjennom Google-søk eller med andre dersom de er usikre, og en sier at de følger med på hvilke kilder nyheten kommer fra. En annen sier at dersom de finner nyhetssaker på sosiale medier som er ekstra interessante, eller som vekker nysgjerrighet, gjør de ytterligere søk for å lese mer og sjekke om det er sant.

«Hvis noe er fra VG stoler jeg på det, hvis det er noen som lager noe eget blir jeg skeptisk. Da dobbeltsjekker jeg hvis jeg bryr meg om temaet.»

«Folk er flink til å bruke KI. Kommet til det stadiet hvor bruk av teknologi gjør at man ikke kan vite hva som er ekte.»

«Hvis det ikke berører meg direkte gjør jeg ikke noe med det. Det er så sykt mye.»

«Man får bare hat istedenfor å møtes med argumenter.»

# Unge avstår fra å dele meningene sine i frykt for harde reaksjoner

Til tross for at ungdommen bruker sosiale medier daglig, sier de fleste at de sjeldent eller aldri deler synspunkter og meninger på sosiale medier. En av ungdommene sier at de ikke deler så mye, fordi «folk er veldig dømmende hvis man deler meningene sine». En annen forteller at de brukte å dele meninger og synspunkt på sosiale medier før, da de hadde en anonym bruker. Andre sier at de tror de ville delt mer dersom man fikk mindre hat.

Flere av ungdommen reflekterer rundt at de er redde for å mene noe som andre oppfatter som «feil», og at dette ikke bare gjelder på nett – men også i klasserommet. De mener at dette gjør at mange også kvier seg for å rekke opp hånda og diskutere i timene. Noe av grunnen kan være at det er mye fokus på alt det negative som skjer på nett. En av de unge sier «det er så mange som bare ser dumme kommentarer, istedenfor konstruktive ting som faktisk finner sted».

Flere ga uttrykk for at de skulle ønske at det var mer aktiv og konstruktiv diskusjon blant ungdommer i Bodø. «Vi har ytringsfrihet i Norge og den synes jeg man bør bruke aktivt», sa en av deltakerne.

# Eksposering for risiko

# Risikoområder på nett

Krenkelser og mobbing



Ekstreme miljøer



Feil- og desinformasjon



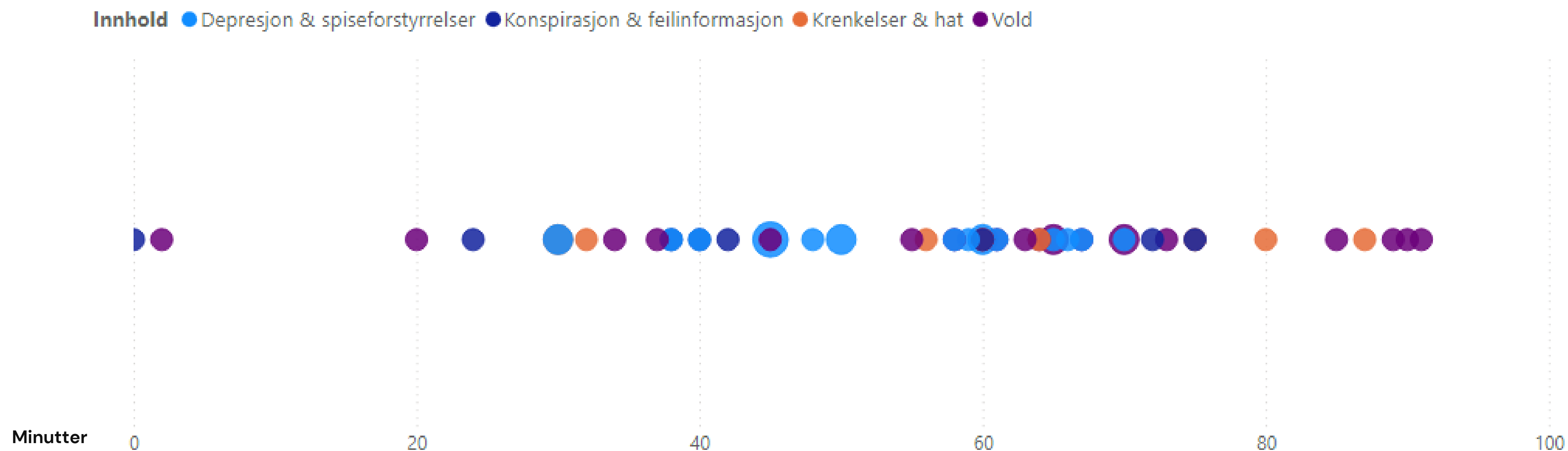
Svindel





# Det tar ikke lang tid før man kommer over problematisk innhold når man scroller

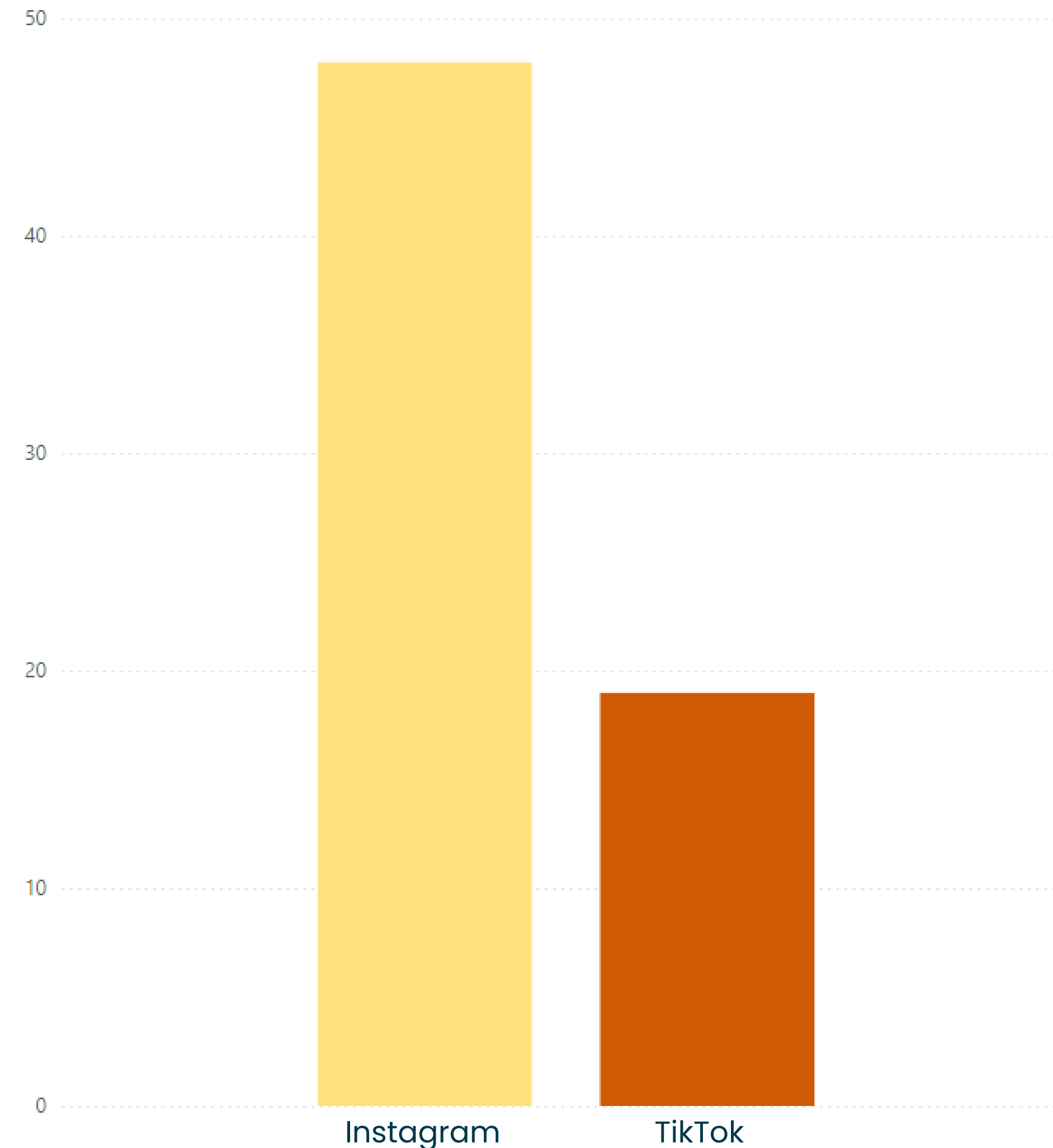
Problematiske videoer dukker raskt opp på TikTok og Instagram Reels



# Vi finner mye mer problematisk innhold på Instagram enn på TikTok

## Videoer markert per plattform

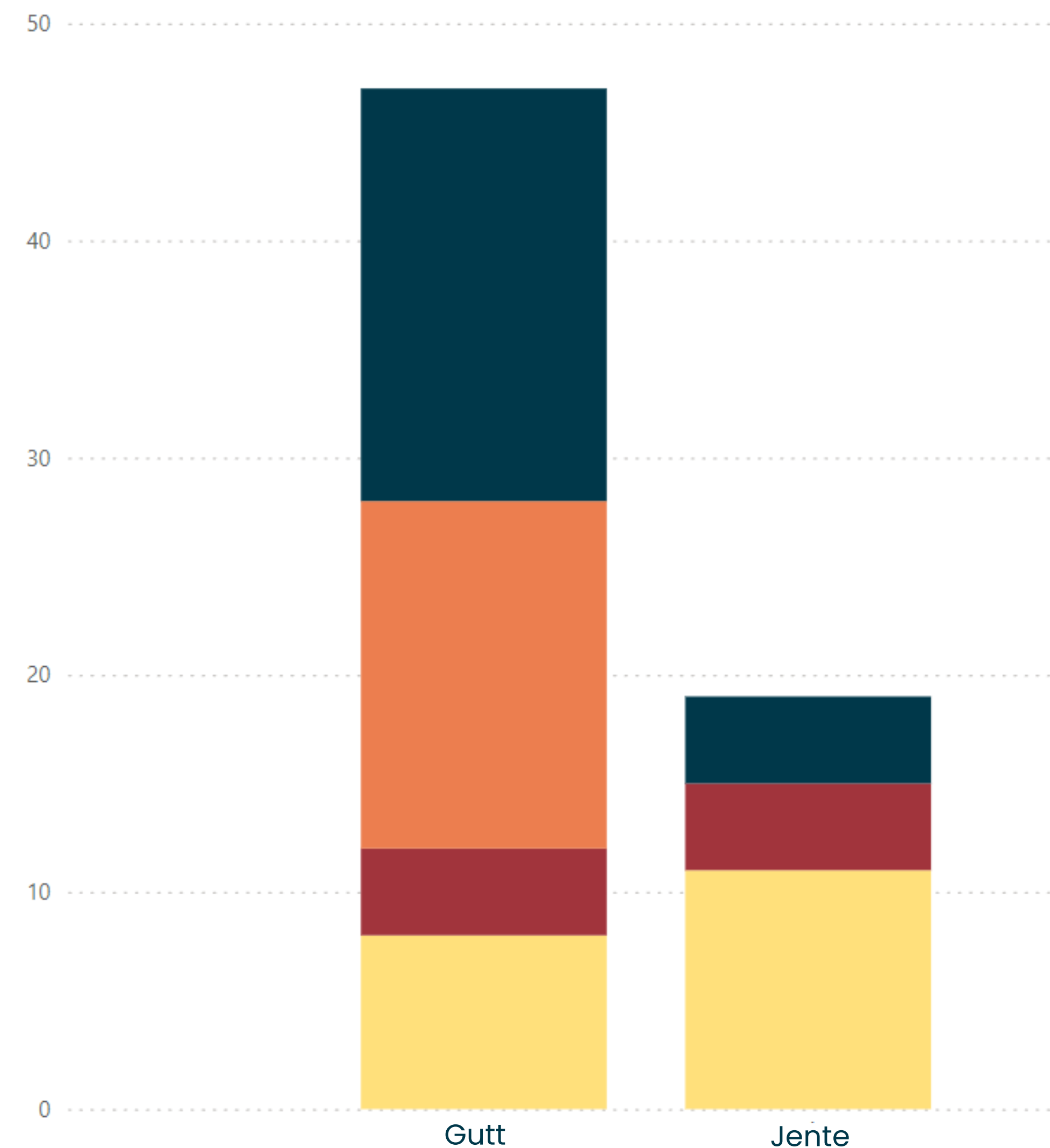
- Problematisk innhold på sosiale medier dominerer mye i både den politiske og offentlige debatten, spesielt etter amerikanske og europeiske overveielser om å forby TikTok.
- Videre har det vært økende oppmerksomhet rundt hat, spiseforstyrrelser og ekstremt innhold på sosiale medier. Både Instagram og TikTok har blitt kritisert for deres manglende evne eller vilje til å løse problemet.
- Vår undersøkelse viser at man raskt blir eksponert for problematisk innhold på begge plattformer, men mengden varierer betydelig. Antallet videoer med problematisk innhold er mer enn dobbelt så stort på Instagram Reels enn på TikTok



# Både jenter og gutter finner problematisk innhold, men guttene finner klart mest

## Videoer markert per kjønn

- Guttene blir på 3 minutter eksponert for innhold med problematiske maskulinitetsidealer som ofte nedvurderer kvinner. I tillegg blir de eksponert for videoer som inneholder vold og glorifisering av vold.
- Jentene blir i større grad eksponert for innhold som omhandler spiseforstyrrelser, depresjon og selvskading.
- Til gjengjeld blir guttene eksponert for en mye større mengde problematisk innhold enn jentene.
- Faktisk mer enn dobbelt så mye.



Innhold ● Depresjon & spiseforstyrrelser ● Konspirasjon & feilinformasjon ● Krenkelser & hat ● Vold



«Det går nakenbilder rundt på trinnet mitt»

«Hvis du er på en fest og gjør noe dumt og en gutt tar video og sprer den. Det skjer»

# Krenkelser og mobbing

I intervjuene forteller alle de unge at de har observert krenkelser og mobbing i sosiale medier i stor skala. Flere fortelle også om egne erfaringer med dette, både på nett og i virkeligheten. Opplevelsene inkluderer blant annet mobbing og ekskludering på «klassechatten» på Snapchat, kommentarer som går på etnisitet og utestengelser basert på «popularitets hierarkier».

Guttene og jentene forteller om ulike typer krenkelser. Flere av jentene forteller om et stort utseendefokus i sosiale medier og såkalt «fat shaming», både rettet mot seg selv og andre i kommentarfeltene.

Seksuelle krenkelser via digitale medier er også vanlig blant jentene. Alle kjenner til flere tilfeller der bilder og videoer har blitt spredt mot sin vilje og dette beskrives som svært belastende og krenkende. To stykker forteller at de har opplevd så drøye ting at de har vurdert å anmelde det. En tredje forteller at hen har anmeldt til politiet, men at det ble møtt med lite forståelse.

Guttene forteller at de ofte er i situasjoner der det brukes svært drøyt og hatefullt språk. Ifølge flere av de som ble intervjuet er hatprat nærmest en normalisert sjargong innenfor gaming.



Det er mange her i Bodø som har falske kontoer for å skrive hat på andres kontoer. Tagger venner i kommentarfeltet og kaller de stygge ting, som overvektige ku, for eksempel.

# Hard tone i kommentarfeltene på TikTok og Instagram

På TikTok og Instagram blir profilene eksponert for relativt få krenkelser. Dette støtter de unges fortellinger om hvor krenkelsene foregår. Samtidig bekrefter den netnografiske undersøkelsen de unges opplevelser med hardt språk på sosiale medier.

Dette varierer fra det mer banale, der språket generelt er mindre pent, til stereotypiske og rasistiske kommentarer under videoer på TikTok og Instagram. På TikTok har vi blant annet funnet flere eksempler på voldsomme kommentarer relatert til voldtektssaken i Bergen. De fleste kommentarene uttrykker støtte og sympati med offeret, men det er også eksempler på at ansvaret for voldtekten legges på offeret. I tillegg er det også eksempler på antagelser om at gjerningsmennene er av annen etnisk opprinnelse enn norsk på grunn av handlingene de er anklaget for.



Kommentarer på videoer om voldtektssaken fra Bergen. Kommentarene er funnet på TikTok fra en profil uten spesielle interesser.

# Perfeksjonsideal og stort utseendefokus dominerer på sosiale medier

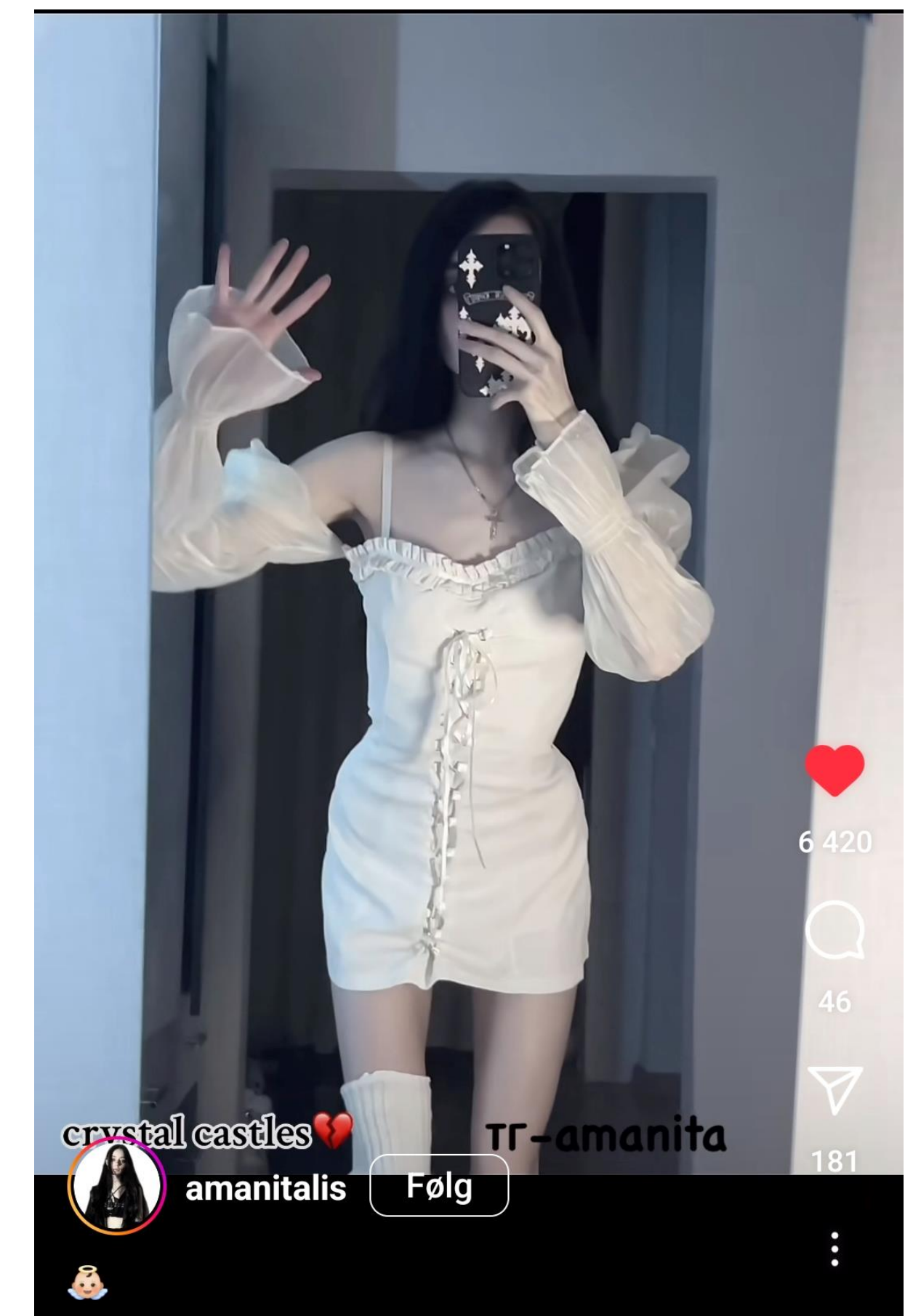
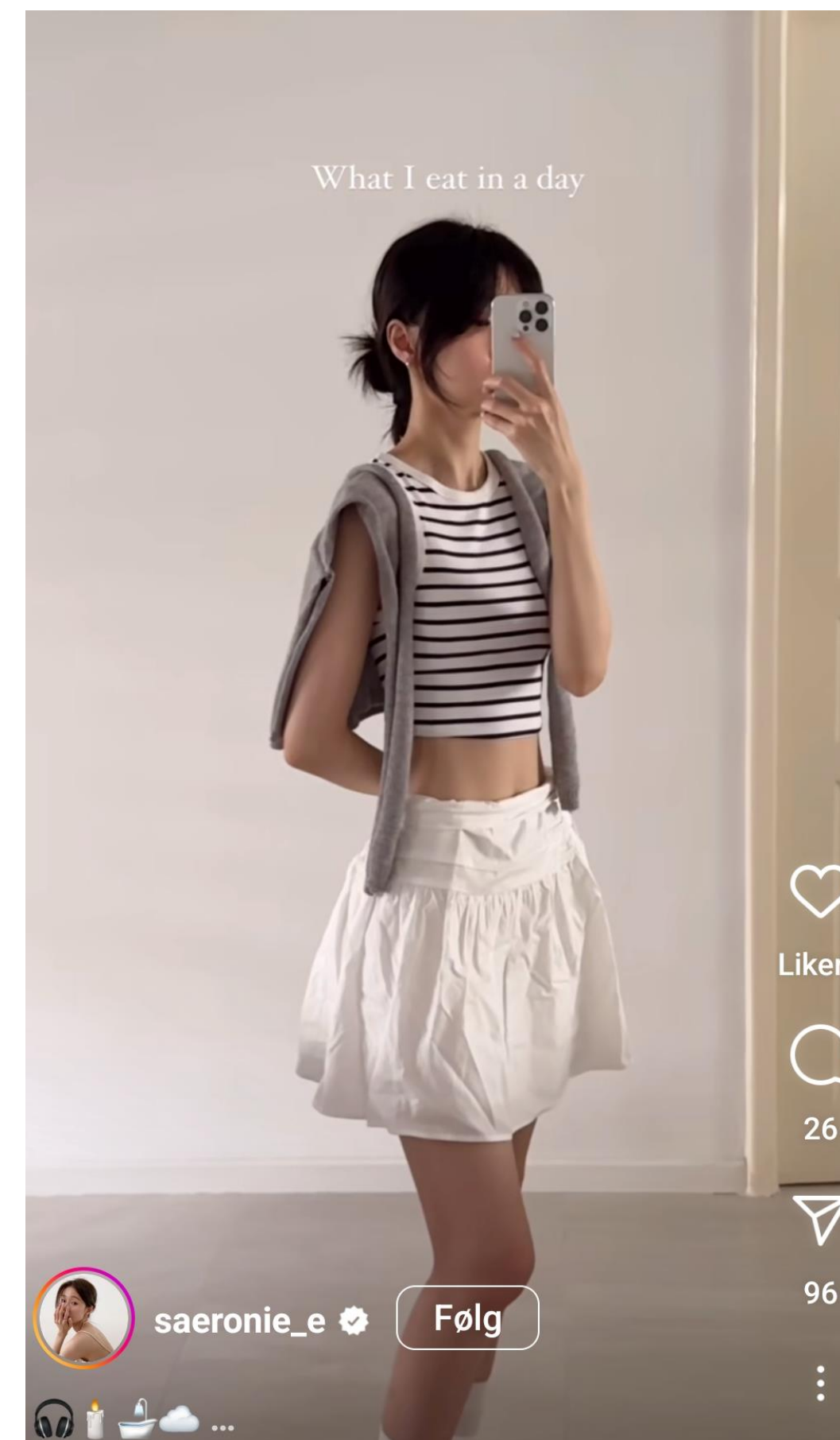
I tillegg til den harde tonen i kommentarfeltene, finner vi også innhold som støtter jentenes fortellinger om uoppnåelige og usunne idealer når det gjelder skjønnhet og kropp på sosiale medier. Dette er spesielt tydelig på Instagram Reels, hvor innhold om spiseforstyrrelser er veldig lett tilgjengelig.

Dette innholdet er ikke nødvendigvis krenkende i seg selv, men det er et tegn på en spesifikk kultur som bidrar til de negative opplevelsene de unge forteller om. På både Instagram Reels og TikTok er det stort fokus på videoer om mote og skjønnhet.

Generelt sett er det enkelt å finne innhold som støtter usunne kroppsidealer: Etter 30 minutter på en jentes Instagram reels ble vi presentert for innhold som direkte handlet om spiseforstyrrelser og ekstreme dietter.

På samme profil ble vi presentert for mange videoer i formatet "What I Eat In A Day". Her viser jentene ofte først frem sin tynne kropp, skriver hva de veier, før de deretter presenterer hva de har spist i løpet av dagen. Vanligvis er det "sunn" mat, som for eksempel smoothie bowls og lignende. Avhengig av videoen inkluderer det også kalorier for hvert måltid.

Et slikt usunt skjønnhets- og vektideal som mange eksponeres for på sosiale medier kan bidra til mobbing og krenkelser, slik de unge forteller om i intervjuene. Nettopp fordi det skaper et ideal om en riktig og feil måte å se ut på.



# Ekstreme miljøer

De fleste av ungdommene som ble intervjuet forteller at de har blitt eksponert for innhold på sosiale medier som kan karakteriseres som ekstremt. I en av gruppene sier alle at de har blitt eksponert for svært voldelig innhold, særlig på Instagram, X og Discord. Flere forteller også om lokale Snapchat-grupper i Bodø som er opprettet for å poste videoer av slåsskamper. Det er også flere av de unge som har sett videoer av dyr som mishandles og forteller at dette blant annet deles via Snapchat.

Selvskading og selvmord er også blant det ekstreme innholdet de unge sier de blir eksponert for, særlig på X, TikTok og Facebook Live. Noen forteller at de har sett videoer av personer som har drept seg selv. Dette er noe av det de gir uttrykk for at de har reelle bekymringer for.

Det beskrives som svært enkelt og utbredt for unge i Bodø å kjøpe dop, særlig via Snapchat. Samtidig fortelles det om harde represalier hvis man ikke betaler det man skylder, selv om man er veldig ung.

Rasisme og hat mot minoriteter skildres av noen som ille i Bodø, både på sosiale medier og i virkeligheten. Med sosiale medier beskrives det som at utviklingen går i feil retning fordi det er normalisert med et veldig hardt språk. Det viser funnene i den netnografiske undersøkelsen også. Ofte brukes humor for å kamuflere rasisme. I en av gruppene er flere av de unge bekymret for radikalisering som følge av sosiale medier. De tror det er større sjans for at gutter som er mye alene og «gamer hele dagen» kan bli radikalisert. «Man begynner å lure når man hører hva mange gutter sier», sier en.



«N-ordet har også kommet tilbake i kommentarfelt på norske kontoer og utenlandske. Det har blitt mer normalt. Ingen slår ned på det»

«Jenter blir mer krenket enn gutter. Men det er større sjanse for at gutter blir radikalisert på nett»





Man må forvente å se folk drepe seg selv på Twitter. Det blir ikke tatt bort derfra. Det er liksom greit å legge det ut der.

# 1. Instagram eksponerer raskt unge for romantisering av selvmord og selvskading

Ved å scrolle på både TikTok og Instagram kom vi enkelt over innhold om selvskading, spiseforstyrrelser og idealisering av selvmord uten å søke direkte etter det. Dette innholdet ble funnet både på profiler satt opp for gutter og jenter.

Videoene ble funnet uten å ha søkt etter lignende innhold eller på bakgrunn av at vi fulgte profiler om mental helse. Kommentarfeltene på videoene varierte fra de som skrev "det blir bedre" til mennesker som delte egne erfaringer med selvmord eller selvskading.

Vi fant også en kjønnsforskjell i typen «depresjonsinnhold» for gutter og jenter. Profilene for unge jenter blir eksponert for mer innhold om spiseforstyrrelser, og finner generelt selvskadeinnhold raskere. Glorifisering av selvmord er også til stede.

Profilene for gutter eksponeres ofte for videoer av biler som kjører for fort, og disse kobles for eksempel sammen med destruktiv atferd fordi forhold har tatt slutt. På gaming-profiler er det også eksempler på depresjonsvideoer som bruker klipp fra anime (japanske tegnefilmer).

På bakgrunn av det nevnte er det ikke vanskelig å forstå at unge i Bodø nesten ikke kan unngå å se ekstremt innhold når de bruker sosiale medier, selv om de i utgangspunktet ikke oppsøker det selv.



Denne videoen ble funnet etter 30 minutter på en jentes profil på Instagram, og romantiserer selvmord gjennom en rekke bilder som viser den «roen» som kan oppnås.



Denne videoen ble funnet etter 40 minutter på en gutts profil på Instagram.

## 2. Andrew Tate og våpen er nesten umulig å unngå for unge gutter på Instagram

Bekymringen som de unge i Bodø uttrykker når det gjelder radikalisering av gutter som tilbringer mye tid alene og «gamer hele dagen», er berettiget. Den netnografiske undersøkelsen viser nemlig at algoritmene på Instagram raskt introduserer unge gutter for et miljø der konservative kvinneidealer, Andrew Tate, bilulykker og trusler mot ekskjæresten, eller hennes nye kjæreste, florerer.

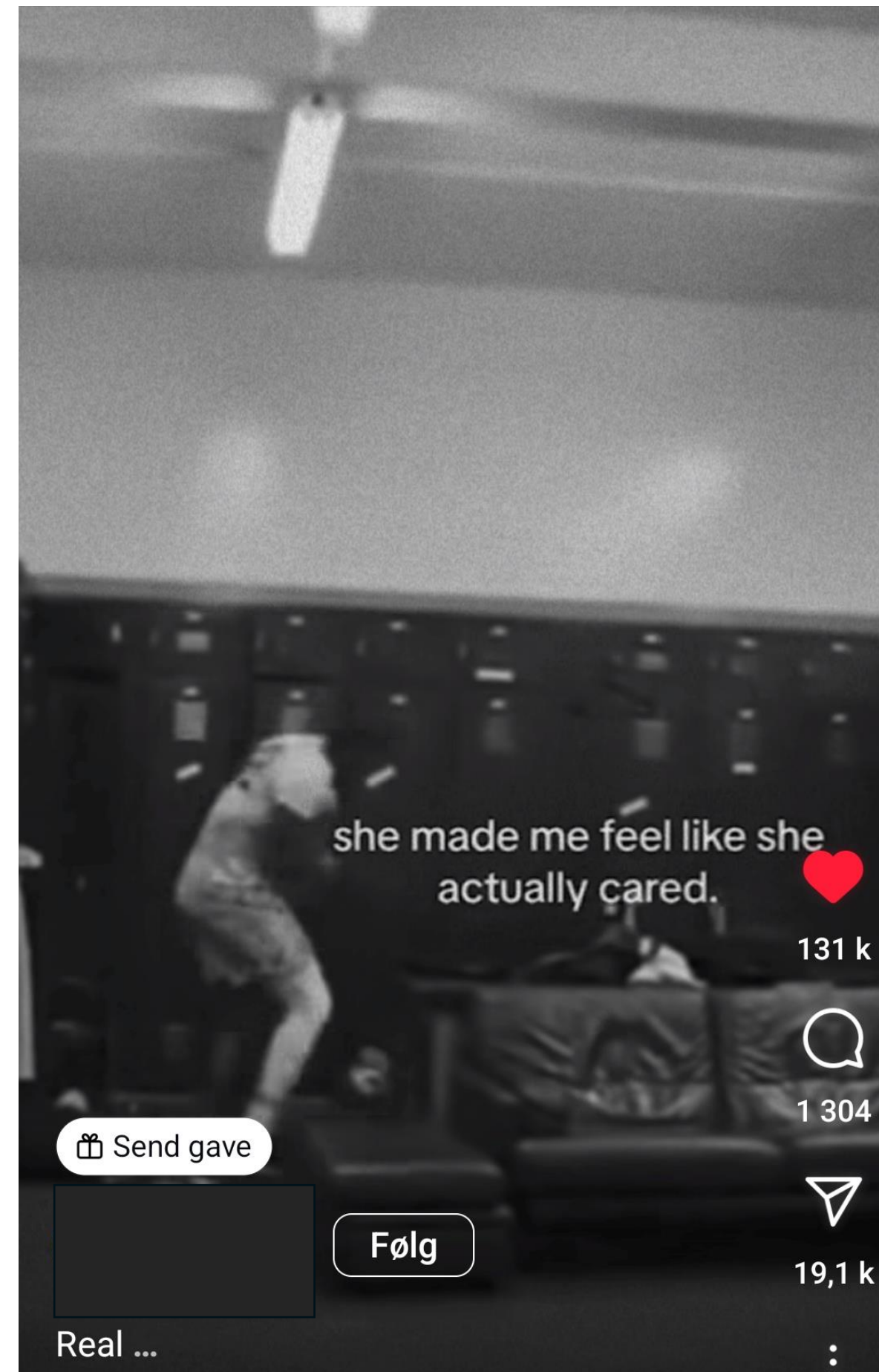
Dette inkluderer både romantisering av selvsikring og selvmord, men i tillegg også ytterligere oppfordringer til vold.

For to av våre Instagram-profiler for unge gutter, tar det under 30 minutter før algoritmene fører oss inn i dette miljøet. For gaming-profilen ble dette innholdet funnet etter cirka fem minutter. Innholdet starter for eksempel med glorifisering av konservative kjønnsroller eller slut-shaming av kvinner som har datet mer enn én person, og videoer av menn som trener.

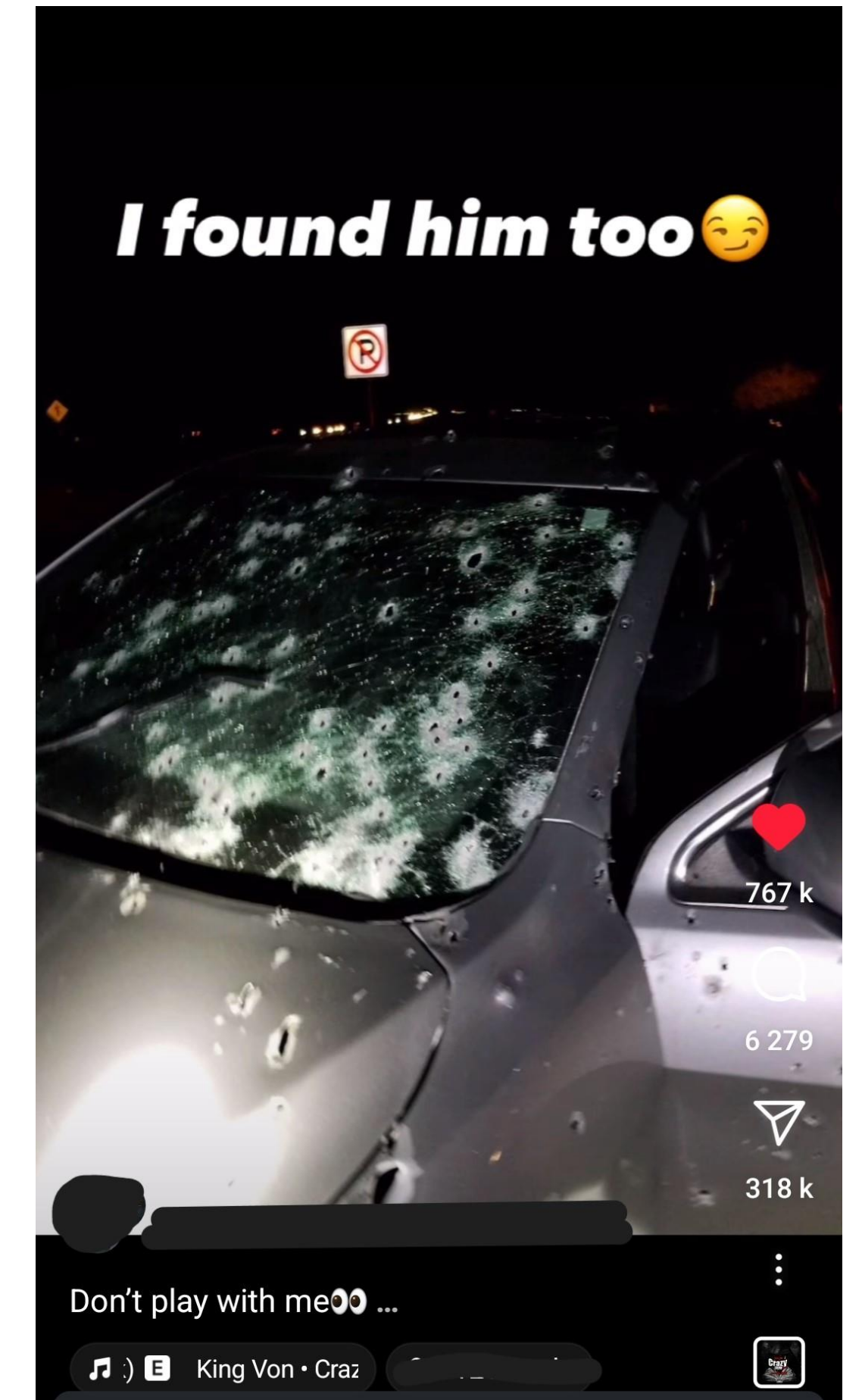
Dette leder oss til videoer hvor menn er voldelige, for eksempel ved å kaste en stol, og teksten antyder at det er deres "manipulerende kjæreste" som gjør dem rasende. Etter kort tid har vi en feed med Andrew Tate og trusler om selvmord eller vold mot andre.

Bilulykker i seg selv kan klassifiseres som ekstremt innhold på grunn av sannsynligheten for at de involverte kommer alvorlig til skade, eller til og med omkommer. Men på Instagram får de en ekstra dimensjon, for bildetekster eller videotekster brukes ofte til å idealisere selvmord. Dette ses særlig i forbindelse med avslutning av et forhold, eller hvor teksten antyder at deres kjæreste er manipulerende eller elsker dem mindre. Overordnet bidrar dette til en verdensanskuelse der kvinner stilles til ansvar for menns mentale helse.

Samtidig inneholder mange videoer også oppfordringer til vold eller en normalisering av vold som en form for hevn. Det er flere videoer med bilder av våpen eller skuddhull, der teksten truer ekskjærestens nye kjæreste, og det antydes at våpenet er "unregistered", altså ulovlig anskaffet og ikke sporbart. Det er også videoer som bagatelliserer eller gjør narr av seksuelle overgrep.



Den første videoen av en mann som kaster en stol som uttrykk for frustrasjon etter et avsluttet forhold, ble funnet etter 2 minutter på gaming-profilen.



Etter en time på profilen er feeden vår fylt med videoer som denne, som uttrykker ønske om å skyte ekskjærestens nye kjæreste.

# Forvrengt maskulinitet på Instagram Reels

\*10 attachments\*  
"She's busy rn lil bro"



Me responding back with an Ai-generated video of both of their family blindfolded and tied up (they don't know it's not real)

Liker...  
178  
5 514

Følg



when your girlfriend doesn't text you goodnight so you get in a car crash so she can appreciate you more

1 118  
171 k

For deg

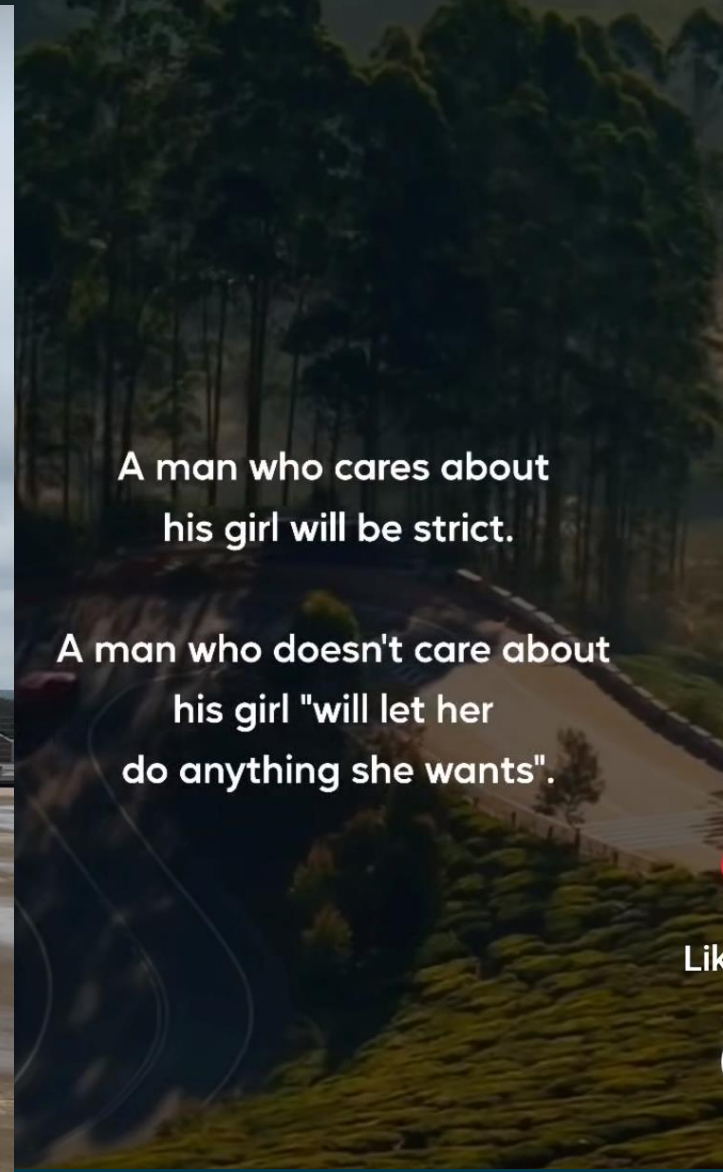
Her: "Did you pull out"  
Me: First of all u called me daddy so i thought u wanted to have kids 🤔💀



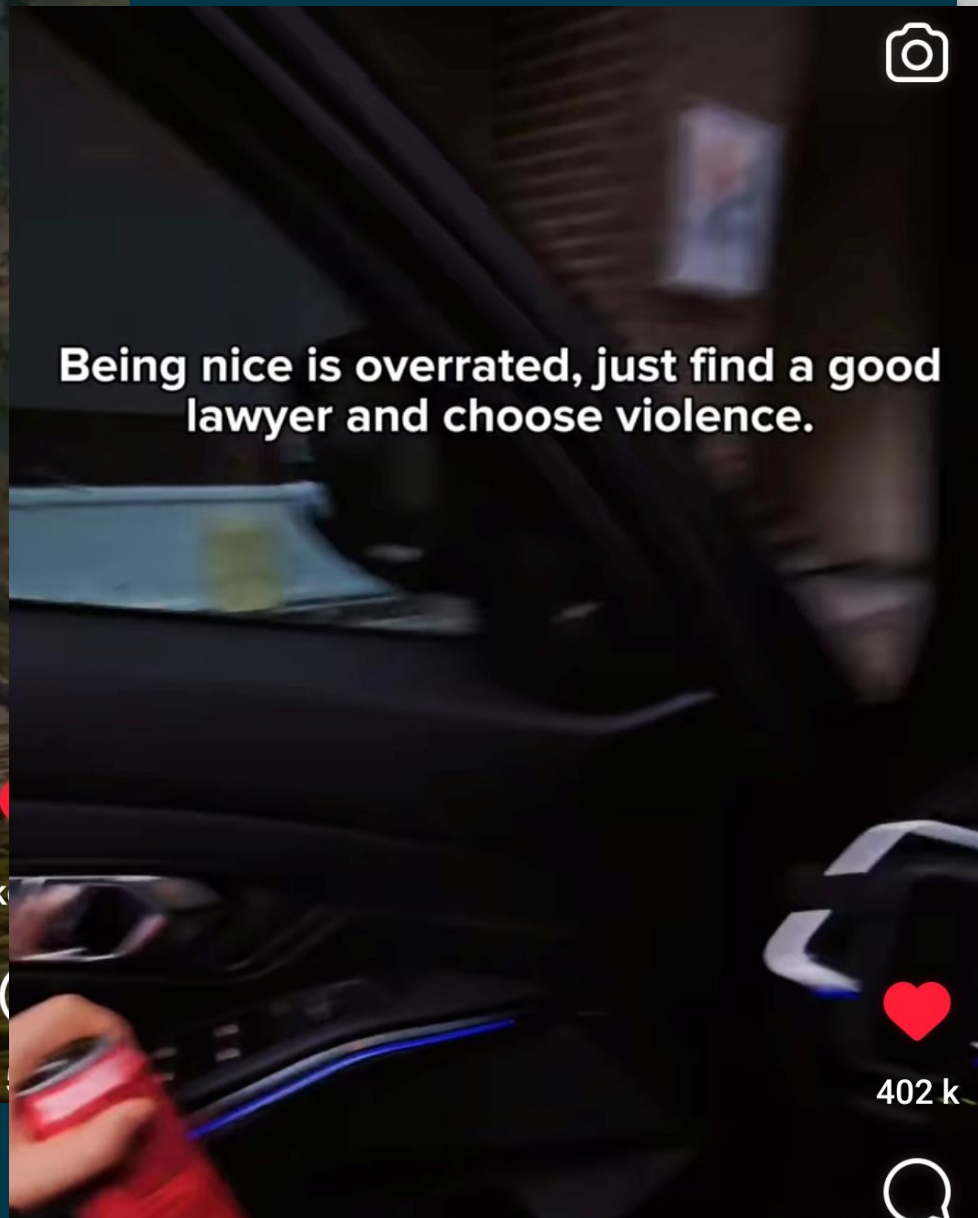
55 k

A man who cares about his girl will be strict.

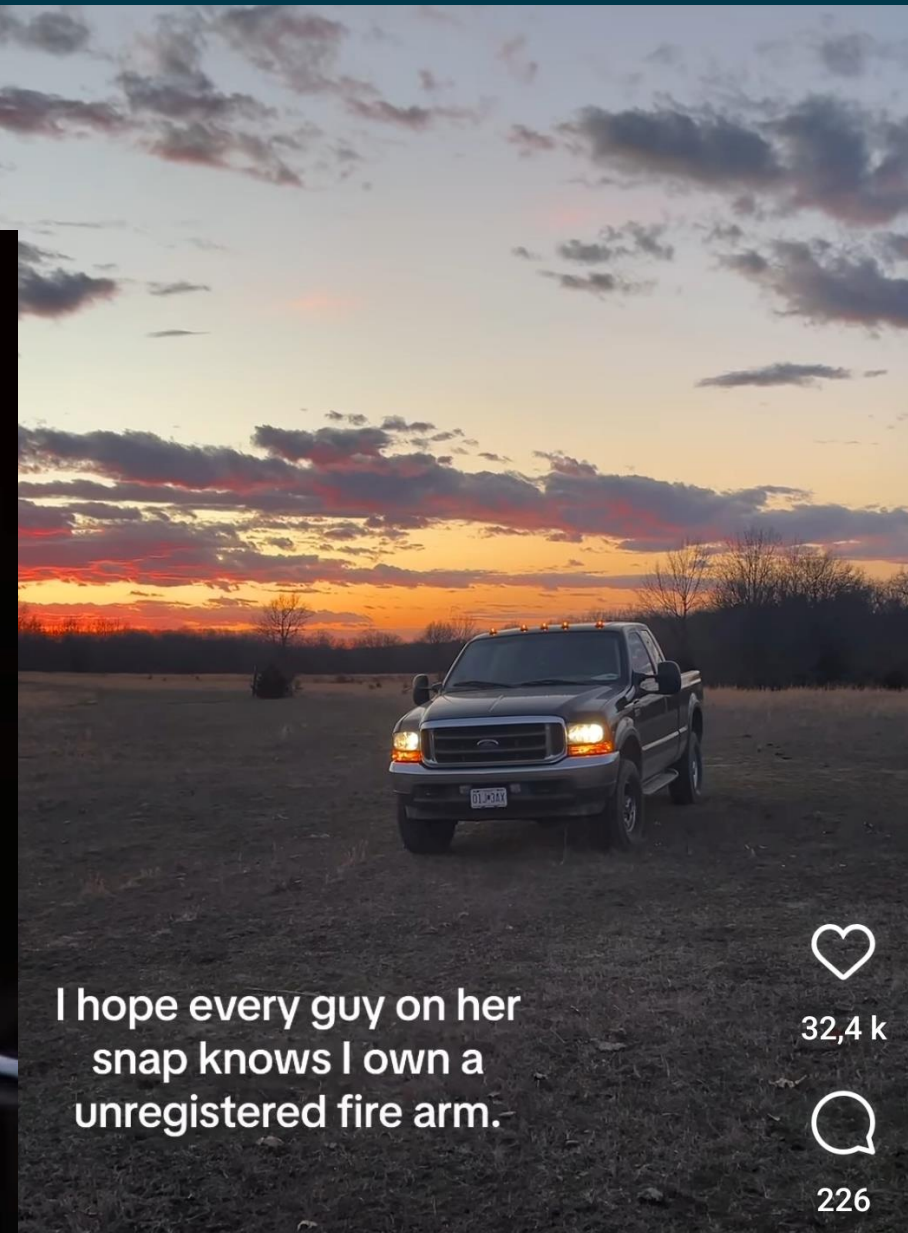
A man who doesn't care about his girl "will let her do anything she wants".



Being nice is overrated, just find a good lawyer and choose violence.

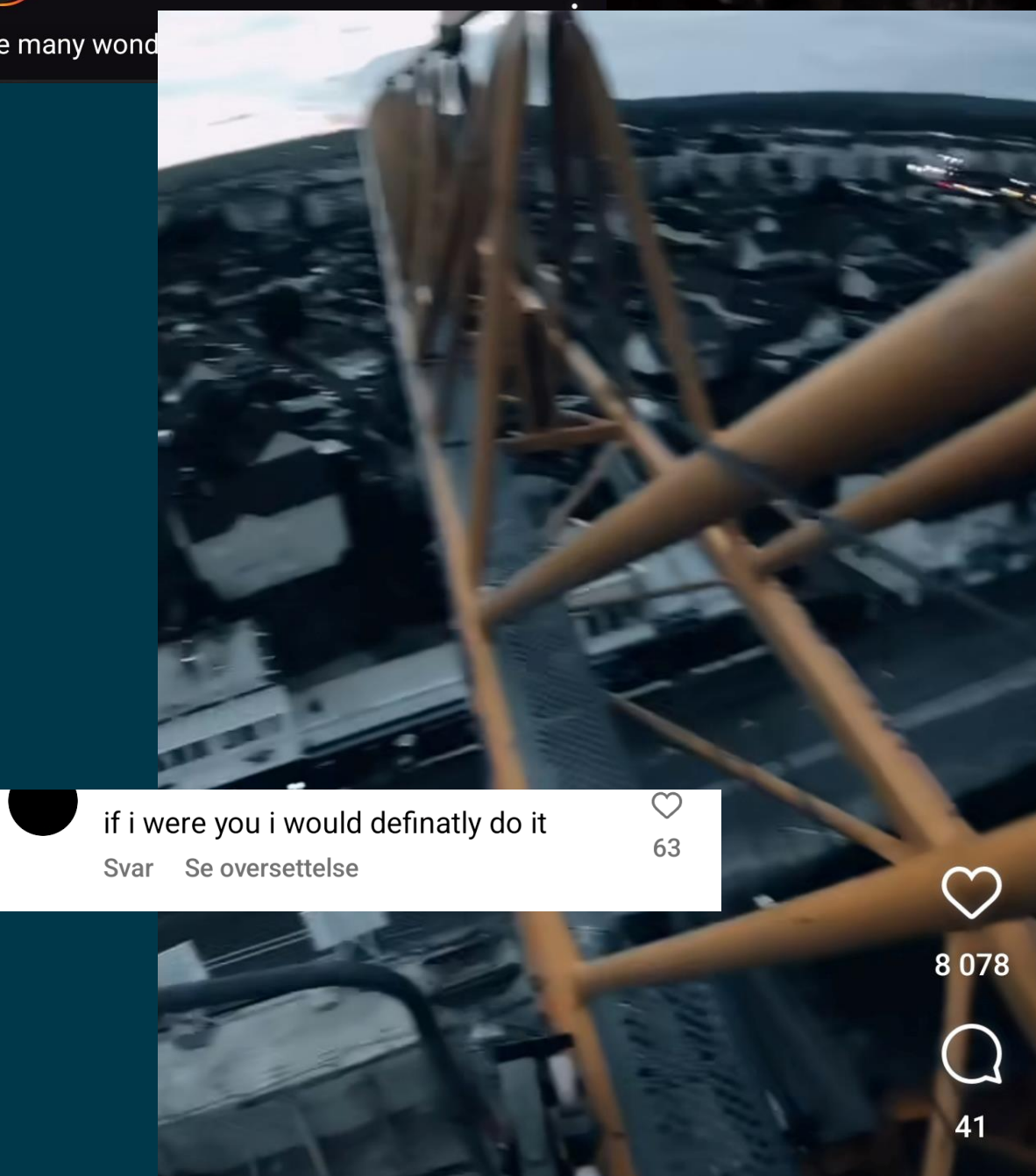


402 k



I hope every guy on her snap knows I own a unregistered fire arm.

32,4 k  
226

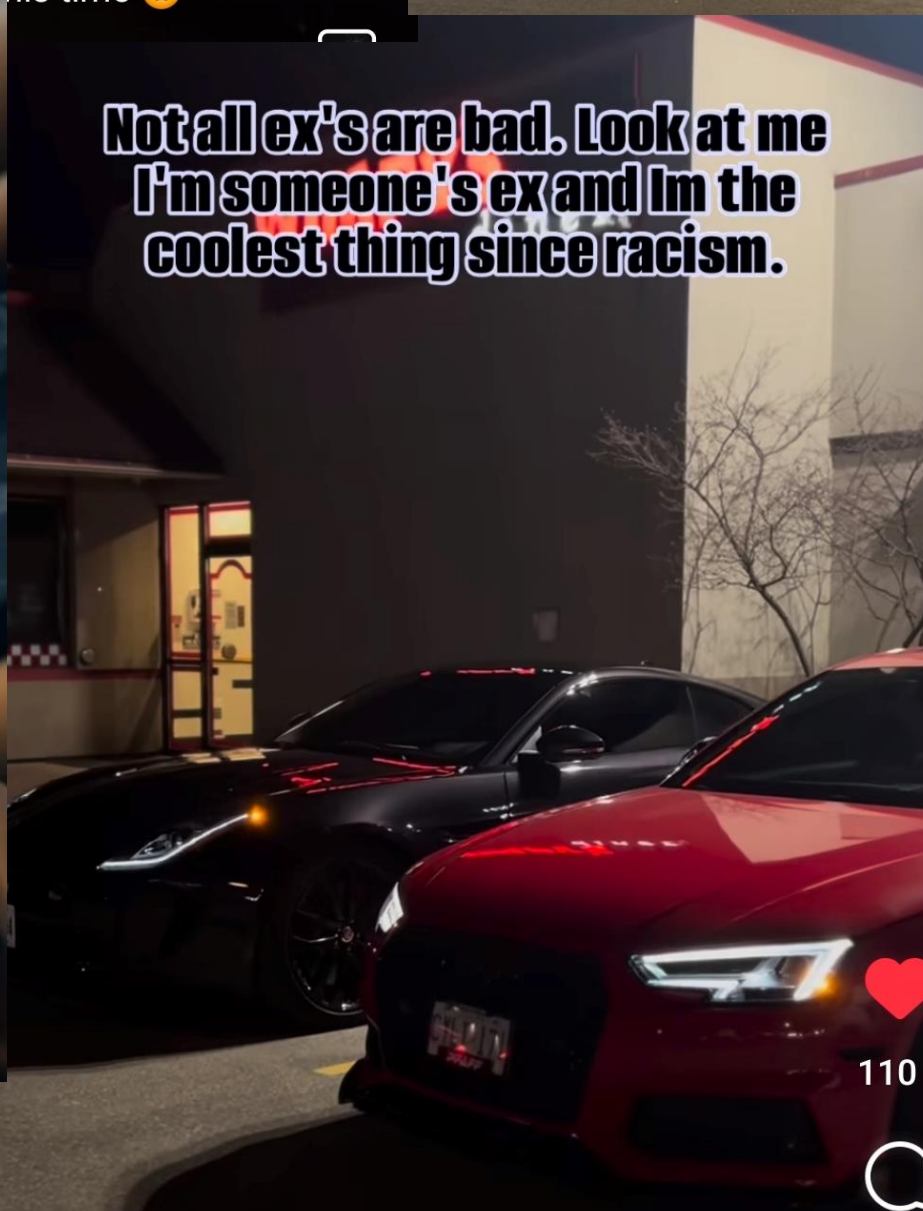


his time 🤔

if i were you i would definatly do it  
Svar Se oversettelse  
63

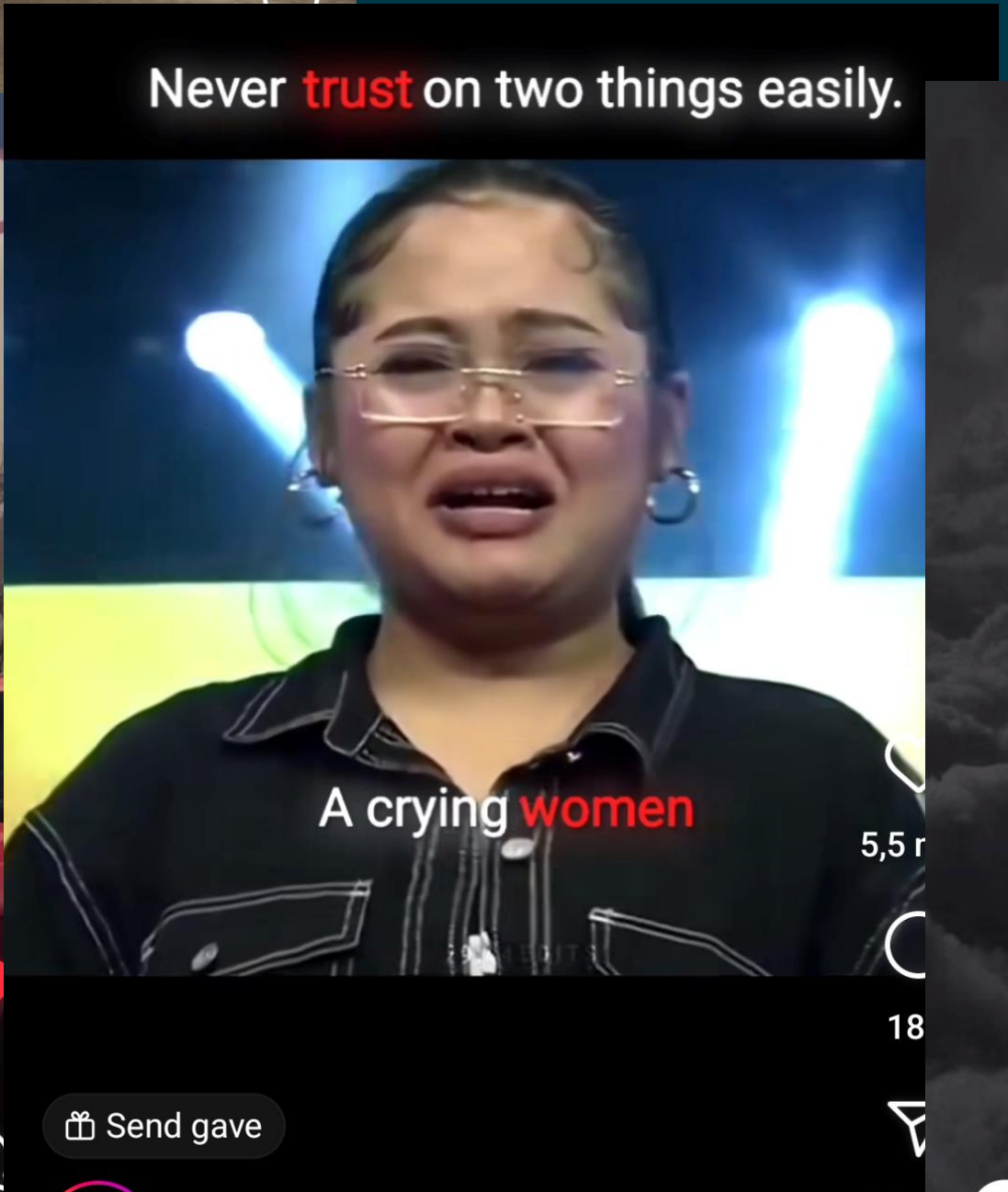
8 078  
41

Not all ex's are bad. Look at me I'm someone's ex and im the coolest thing since racism.



110

Never trust on two things easily.



A crying women

5,5 r  
18

Send gave

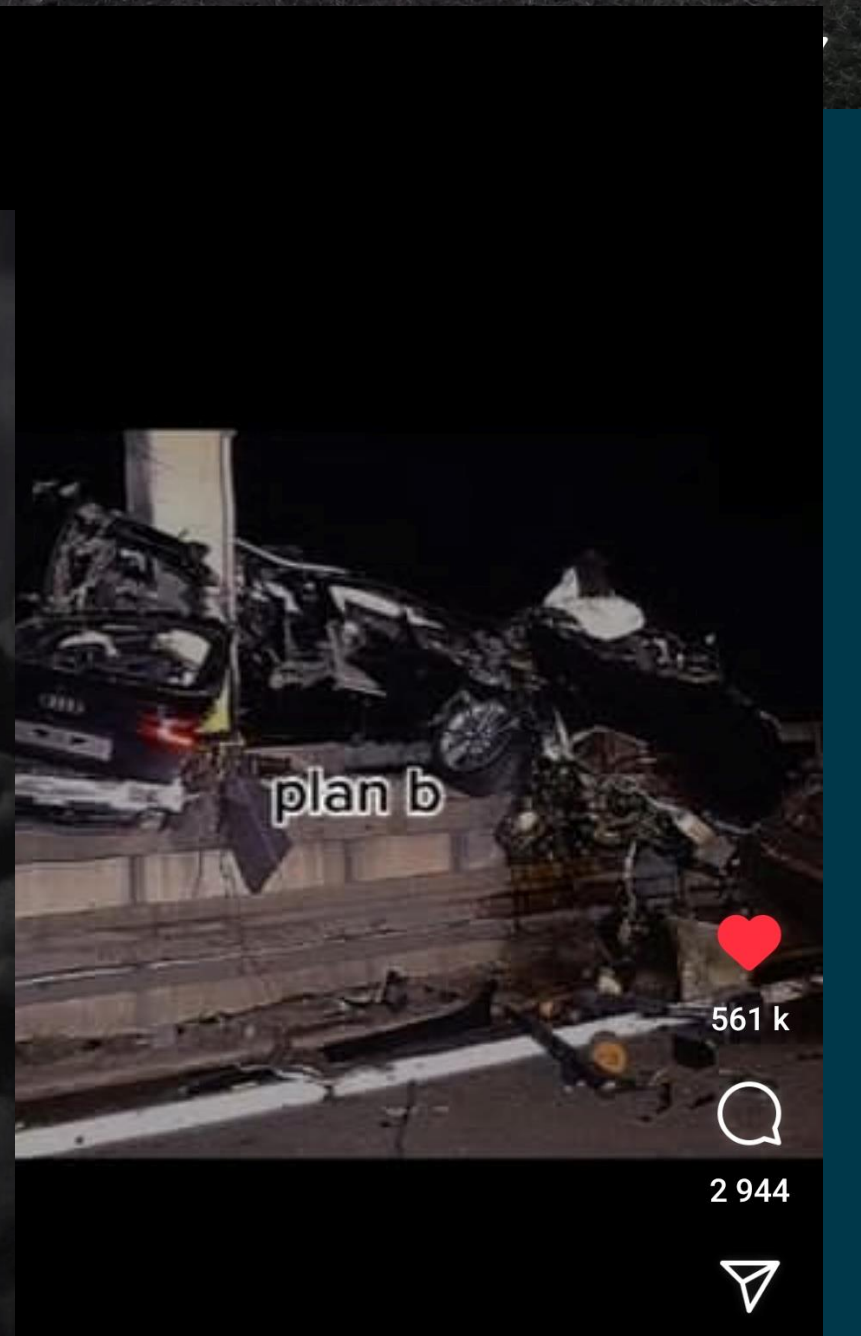
If she is **not crying** for you, she gives 0 fucks about you.

Women **show love** through crying.  
Men show love **through anger.**



206 k  
589

Send gave



plan b

561 k  
2 944

### 3. For jenter blir innhold om depresjon raskt til innhold om spiseforstyrrelser.

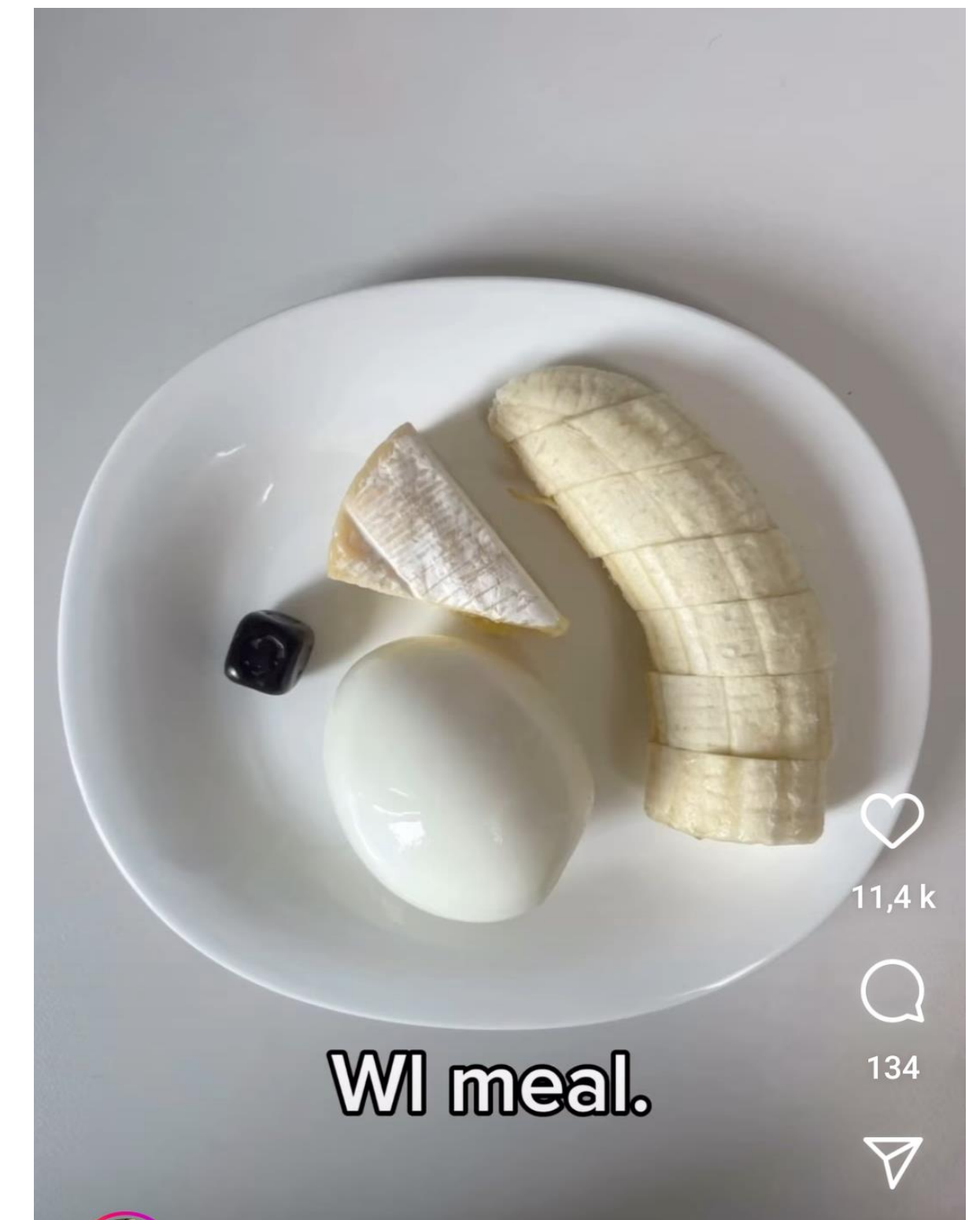
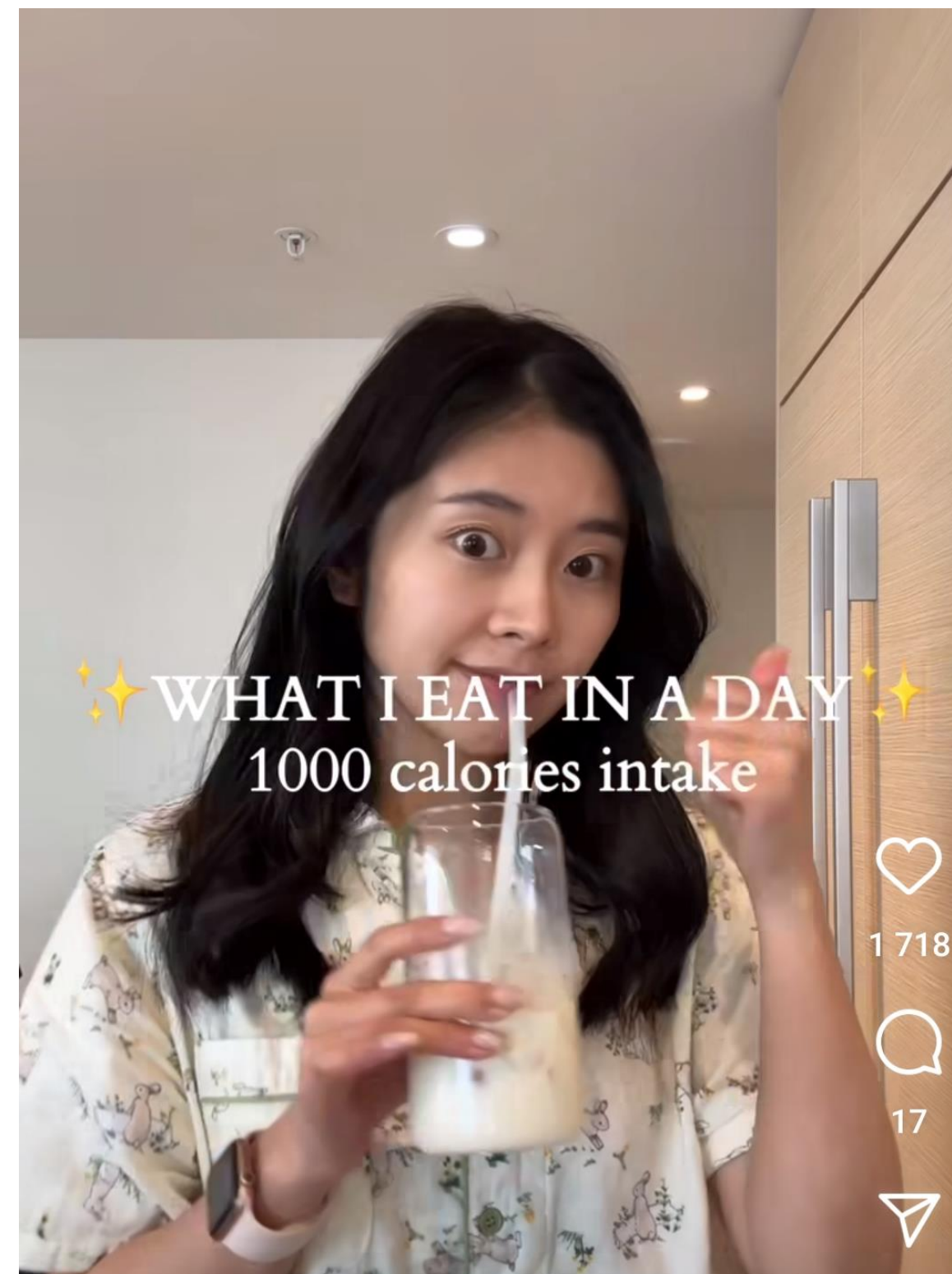
Mens vi på guttenes profiler på Instagram opplever et typisk maskulint innhold, opplever vi det motsatte på jentenes profiler. Her får vi hovedsakelig innhold om skjønnhet, som etter 30 minutter med scrolling blir til innhold om spiseforstyrrelser og depresjoner.

Innholdet kan inkludere generelle tips for vekttap, eller "What I Eat in a Day" videoer, der tynne kvinner presenterer sin daglige matrutine. Vi finner også en del innhold innen fenomenet "body checking", hvor videoen utelukkende er laget for å vise frem en veldig tynn kropp.

Videoene inneholder ofte beskrivelser av både vekt og kalorier, og er fremstilt på en måte som skal få seeren til å tro at hvis de spiser som personen i videoen, vil de også kunne oppnå samme vekt. Noen videoer promoterer også seg selv som velegnet for de som vil gå ned i vekt og oppfordrer til for lavt kaloriinntak.

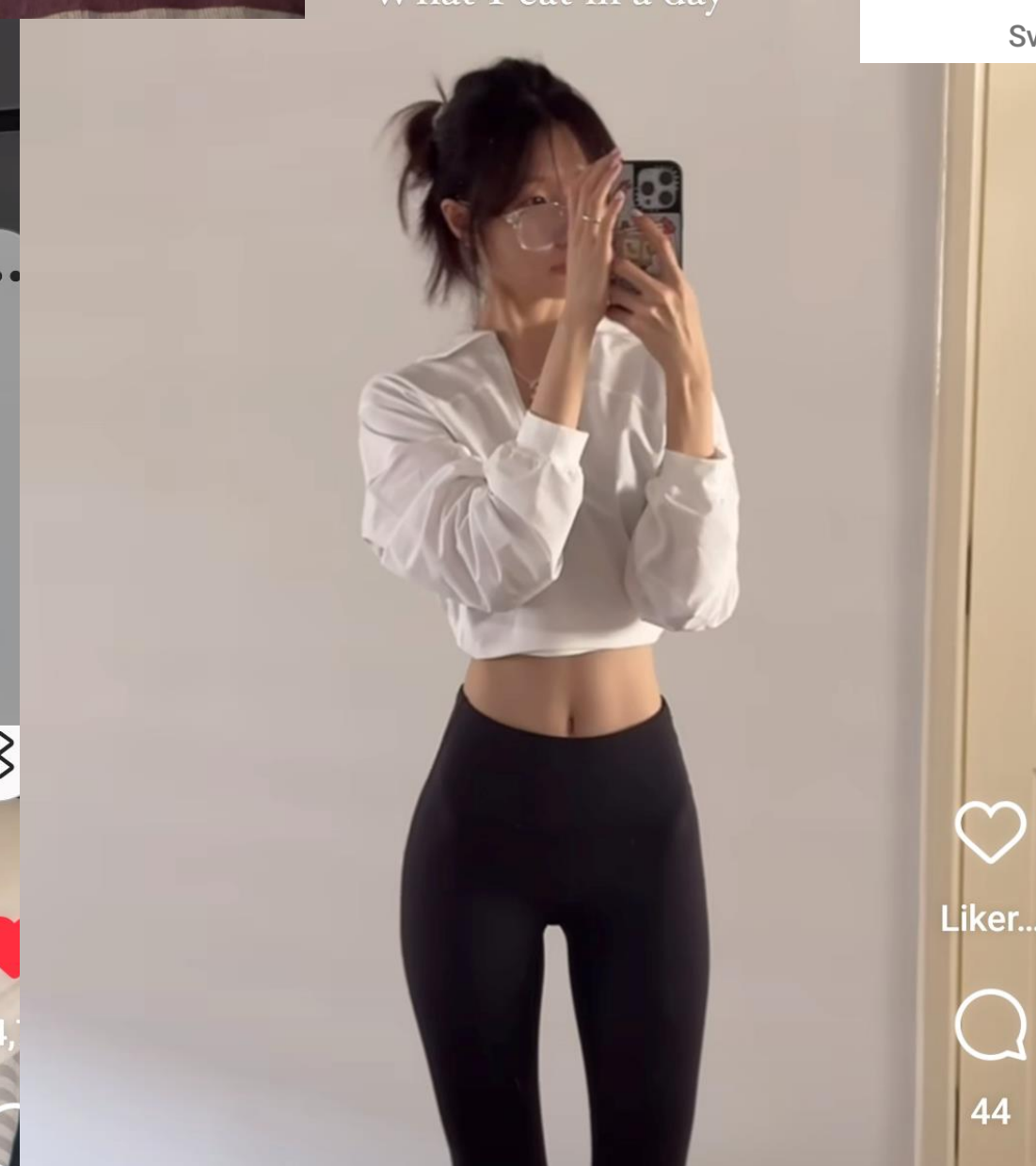
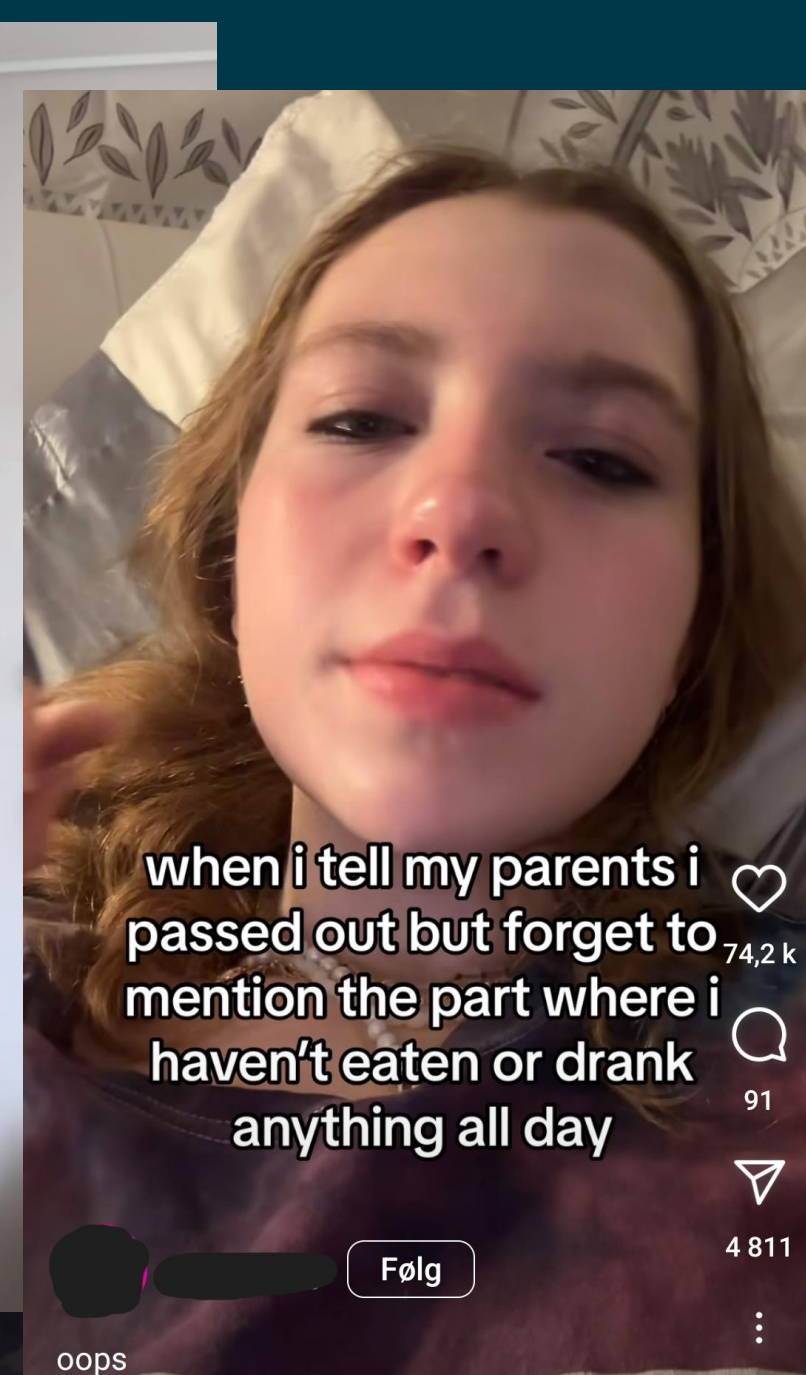
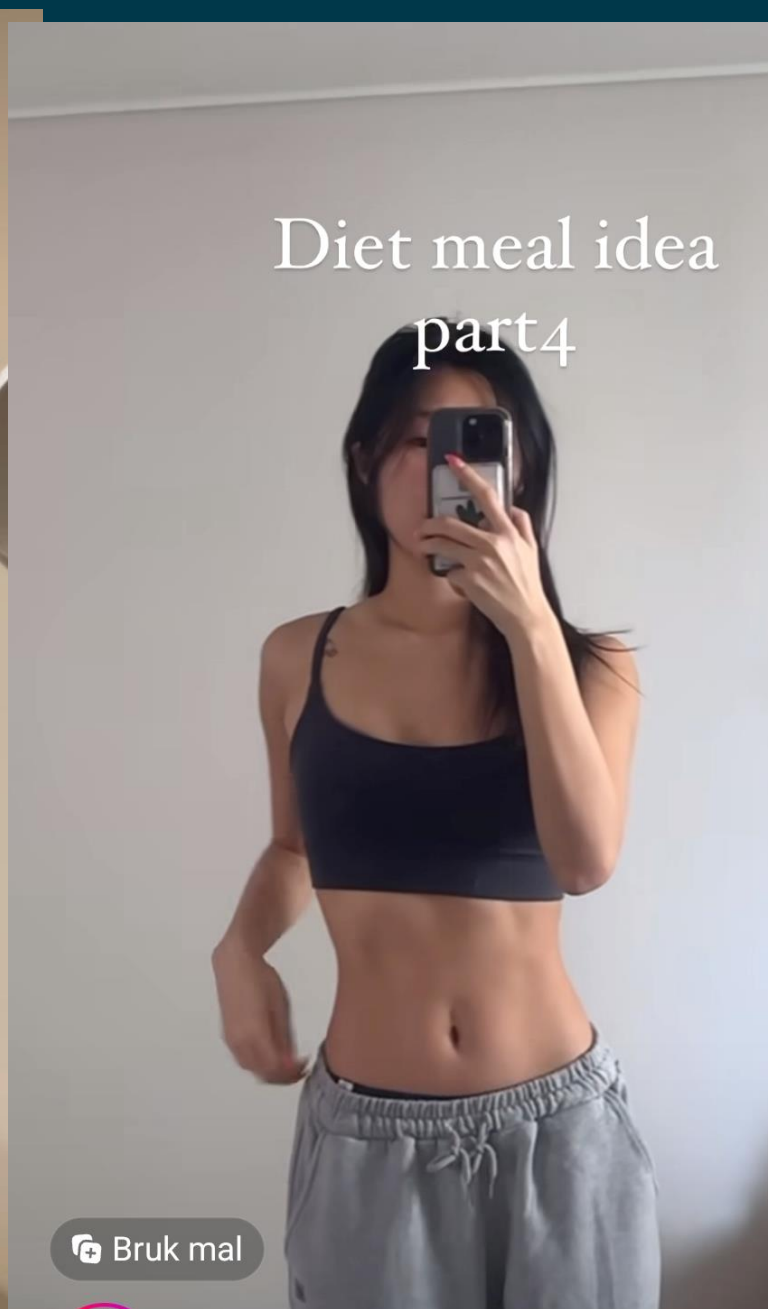
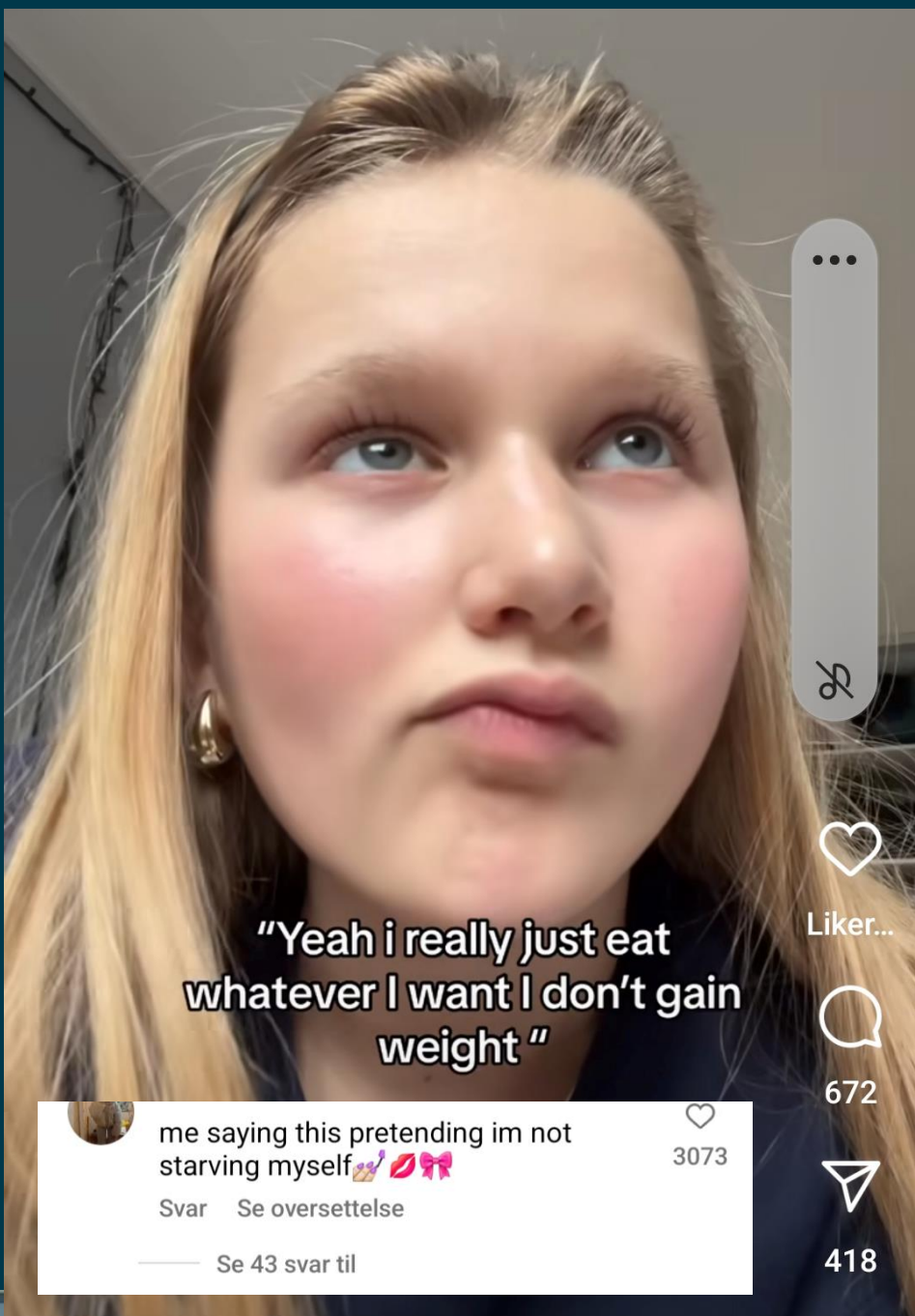
Eksemplene over er ikke likt det ekstreme innholdet de unge beskriver i intervjuene, men det er innhold som er så vanlig og normalisert, at de unge potensielt ikke vil registreres det som ekstremt. Det kan også bidra til å skape et enda større fokus på kropp blant jenter.

Samtidig blir dette innholdet algoritmisk koblet sammen med innhold om depresjon og selvskading, noe som bidrar til generelt usunne innholdsfeeder.



To videoer funnet på en profil tilhørende en jente på Instagram. "WI" står for "weight loss" og brukes spesielt innenfor miljøer med spiseforstyrrelser på sosiale medier.

# Eksempler: Vekttap på Instagram Reels



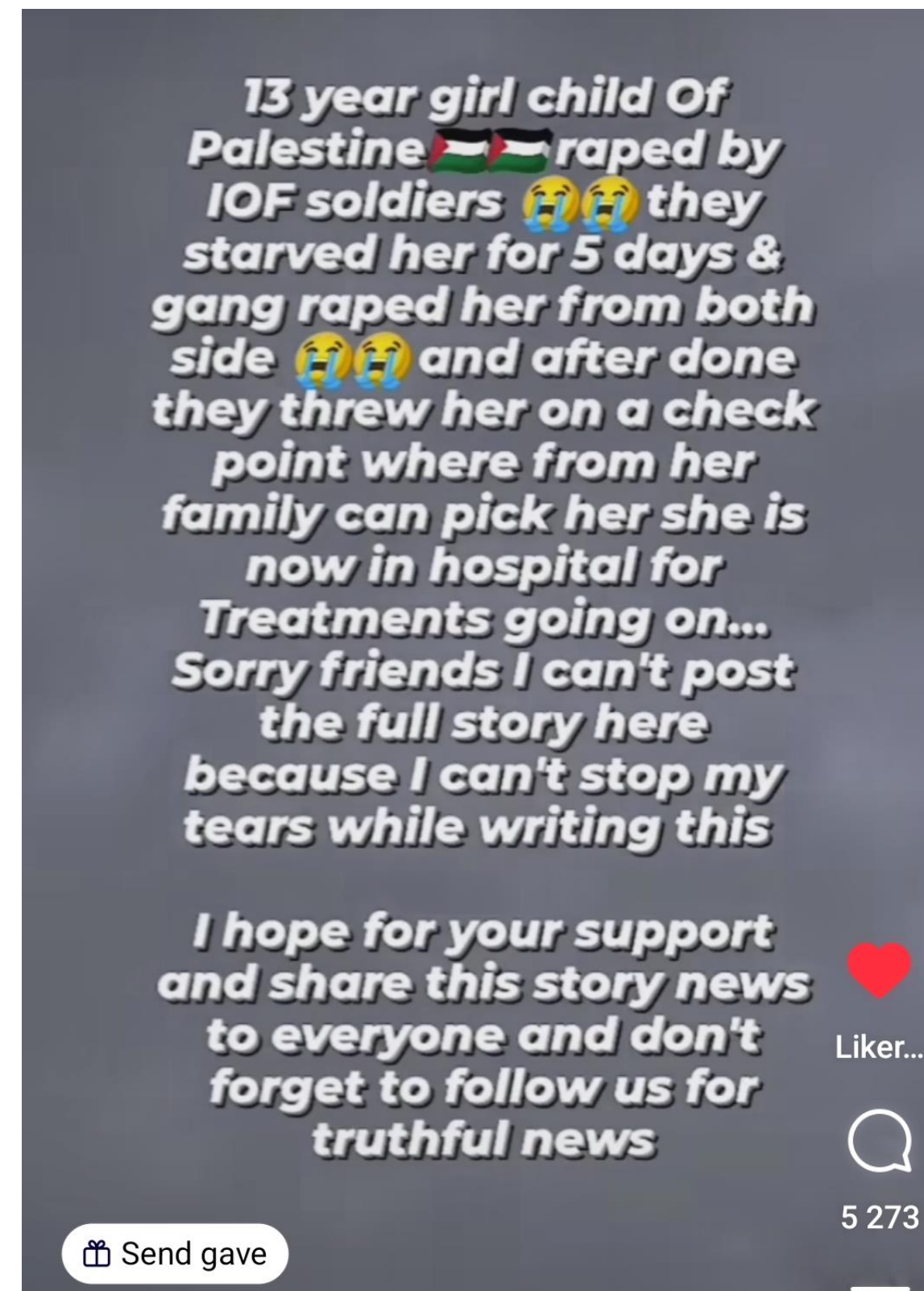
# Vi finner ikke mye ekstremistisk innhold, men kaninhullet er bare ett scroll unna.

Videoene vi har funnet, spesielt på Instagram, har fått mange likerklipp og kommentarer, og til tross for at de til tider inneholder ekstremt innhold, kan de betegnes som populære videoer. Imidlertid har vi også av og til sett enkelte videoer som kan være kun toppen av isfjellet for annet, mer nisjeorientert innhold.

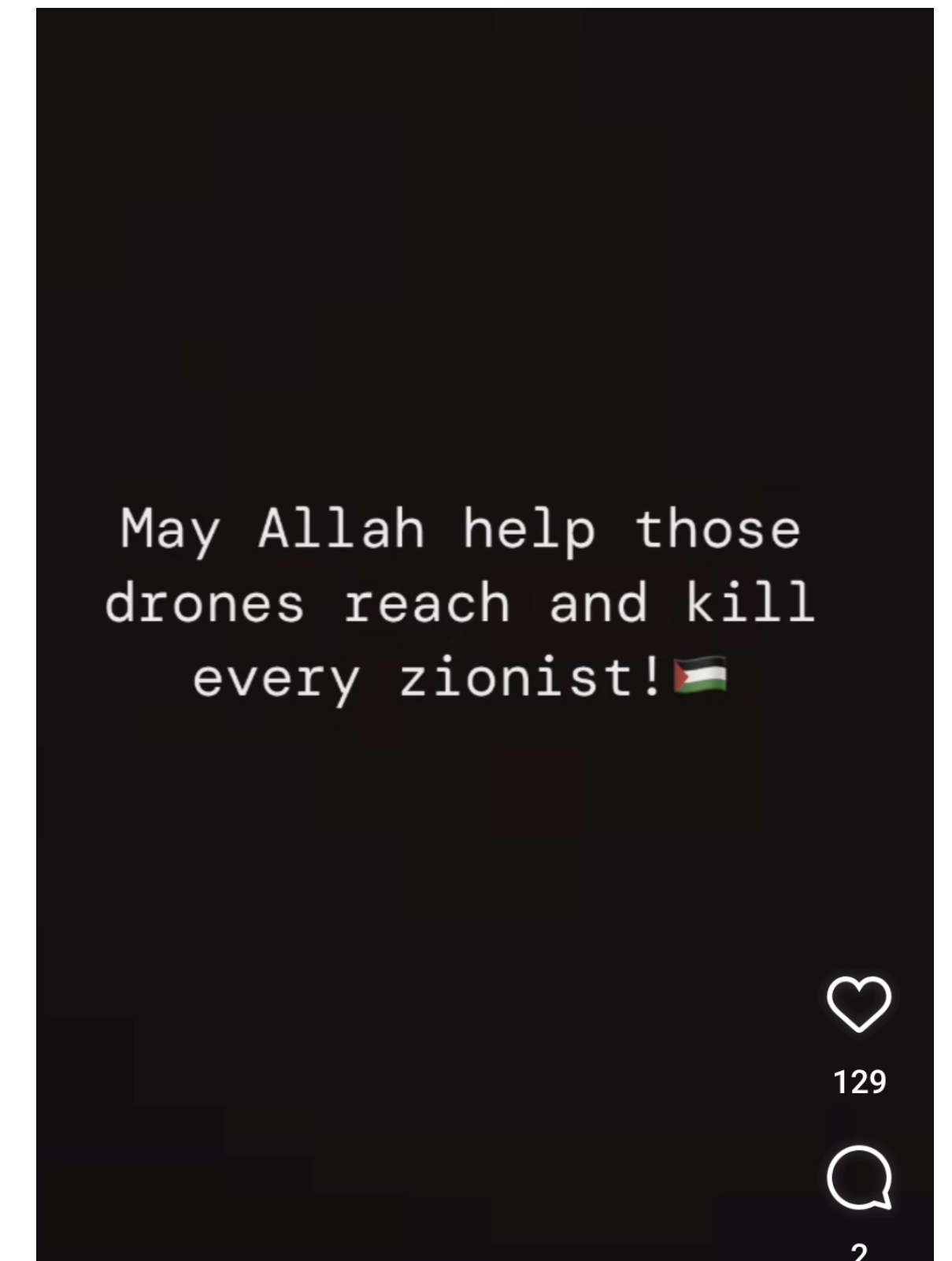
Noe av det ekstreme innholdet vi finner er knyttet til konflikten i Midtøsten. Disse videoene ble spesielt vist på profilen med interesse for politikk, som fulgte nyhetsmedier. De blir imidlertid postet uten noen form for advarsel, som man vanligvis ville gi på nyhetsprofiler.

Vi finner også mye religiøst innhold: Det er både videoer med kristent innhold som bibelvers, hvordan en gudfryktig kvinne bør oppføre seg, og innhold om islam. Vi finner også ett eksempel på en video hvor drapet på sionister blir hyllet. De fleste av de religiøse videoene kom fra profilen som var involvert i giftig maskulinitet, der både kristendom og islam ble knyttet til disiplin og til respektfulle kvinner.

I intervjuene nevner de unge lukkede grupper og profiler der man kan forvente at innholdet er mer ekstremt. De få videoene vi ser kan derfor mer ses som eksempler på en generell kultur på sosiale medier, der folk fritt deler oppfordringer til vold og voldsomme beretninger.



Denne videoen dukket opp etter 67 minutter på den politiske kontoen.



Denne videoen dukket opp etter 34 minutter på den politiske kontoen.



«Folk er flink til å bruke KI. Kommet til det stadiet hvor bruk av teknologi gjør at man ikke kan vite hva som er ekte»

«Det er aller mest desinformasjon på TikTok»

# Feil- og desinformasjon

I de kvalitative intervjuene sier samtlige at de har sett feil- og desinformasjon på nett. Mange trekker særlig frem TikTok som et sosialt medium med falske nyheter og sammenblanding mellom sannhet, enkeltpersoners fremstillinger og satire. Også fremveksten av KI beskrives av de unge som en utfordring for å vite om noe er sant eller ekte.

De aller fleste er lite bekymret for at de selv skal bli påvirket av desinformasjon. Dette kommer av at de mener de har verktøyene for å avdekke om noe ikke er sant. Mange trekker frem at det de har lært om desinformasjon på skolen har gjort dem bedre rustet til å vite hvordan de skal avsløre denne typen innhold. Men, forsøk på påvirkning gjennom falske nyheter og desinformasjon blir stadig mer avansert, og det kan være mer utfordrende enn man tror å avgjøre om informasjonen man ser på nett er usann.

Noen tar opp at det er et problem med konspirasjonsteorier som sprer seg på nett og forteller om at de har venner eller familie som har blitt veldig påvirket av dette.



# TikToks funksjoner gjør det vanskelig å skille sannhet fra løgn

I den netnografiske undersøkelsen finner vi et par eksempler på direkte feilinformasjon både på TikTok og Instagram. Innhold der subjektive meninger formuleres som fakta eller bærer preg av å være konspiratoriske er enda mer utbredt.

Innholdet er ofte fortalt fra et personlig perspektiv, der en person tolker nyheter fra sin egen synsvinkel. Dette gjenspeiler de unges fortellinger, der typer av informasjon som satiriske innslag, personlige meninger og faktiske beretninger blandes sammen i feeden deres.

Det er også spesielle funksjoner som gjør det vanskeligere å skille mellom subjektiv og faktisk beretning, for eksempel gjennom "stitches" på TikTok, der man kan klippe en eksisterende video sammen med sin egen, og dermed lage et videosvar. TikTok-stitches kan få innhold til å virke mer respektabelt, siden man kan henvise til en ekte kilde, som så blir rammet subjektivt inn.

En annen måte å bruke TikToks funksjoner på ses i et eksempel med profilen med skjermnavnet Tromsø 24/7, der det brukes et videoklipp fra VG for å få det til å virke som en legitim nyhetskanal. Men lyden over videoen er ikke original, noe som ikke er tydelig for brukerne i kommentarfeltet. På denne måten kan det være enkelt å spre feilinformasjon gjennom TikToks funksjoner, akkurat som de unge påpeker.

I andre eksempler er det usikkert om det spres feilinformasjon, eller om informasjon som er tydelig falsk, blir brukt som "rage bait", altså en måte å generere kommentarer på ved å bevisst provosere. I skjermbildet til høyre blir "fakta" latterliggjort i kommentarfeltet, men det kan muligens være en måte å markedsføre et produkt på. Det er også en måte som kan brukes til svindel.



# Svindel

I fokusgruppeintervjuene kommer det frem at de aller fleste av de unge har opplevd ulike forsøk på svindel. Samtidig kjenner alle til at venner og familie har vært utsatt for svindelforsøk.

Ulike svindelforsøk de unge forteller at de har opplevd inkluderer handler på Tise og Finn uten at man får det man betaler for, meldinger fra falske kontoer på Instagram om at de har vunnet noe, og ulike svindelmetoder på mail.

Svindelforsøk beskrives av mange som en del av hverdagen på sosiale medier, men det er likevel et risikoområde de er lite bekymret for. Det kommer av at de mener unge mennesker generelt er godt rustet til å avsløre svindel. De mener eldre som ikke er vokst opp med en like digital hverdag som dem selv er mer utsatt.

I forlengelse av samtalen av svindel tar en av gruppene opp at bettingsider, og folk som prøver å tjene penger på at unge blir avhengig av gambling, er et større problem enn svindel. Alle i denne gruppa mener at betting er et stort og reelt problem blant unge i Bodø.



«De eldre er mer naive når det kommer til svindel»

«Jeg får hele tiden meldinger på Instagram om at jeg har vunnet en iPhone eller noe lignende»

# Lokale risikoområder for Bodø

I samtalen med de unge i Bodø om ulike risikoområder på sosiale medier kom alle gruppene inn på problemområder som er spesifikke for Bodø. Det er særlig fire områder som skiller seg ut; hard tone når fotball diskuteres, kjøp og salg av dop, kontoer på Snapchat med stort voldspotensiale og krenkelser av samer.

Flere forteller at de bruker sosiale medier til å følge med på sport de interesserer seg for og særlig fotball. De beskriver at det kan gå veldig hardt for seg i kommentarfeltene før og etter Bodø/Glimt spiller kamp og særlig hvis de spiller mot Tromsø IL. «Folk blir skuffa og blir sint når laget taper. Det blir personangrep da. De som er gode får mer støtte, men de som er mindre kjente og kommer fra et annet land, får mer hat», forteller en. De unge forteller at rasisme er et problem i fotballmiljøet i Bodø, både i sosiale medier og i virkeligheten når Bodø/Glimt spiller kamp.

I to av gruppene har ungdommene sterke beskrivelser av det de kaller «dopmiljøet i Bodø». De forteller at mange «pusher dop» på Snapchat og at det derfor er lett å få tak i kun ved å sende en melding. Særlig viktige aspekter ved det de unge forteller er at det er lett å få tak i dop i Bodø, og at det distribueres effektivt via Snapchat, og at salg også retter seg mot unge.

Under intervjuene kommer det frem at de unge eksponeres for innhold på sosiale medier som er veldig voldelig. En del av det voldelige innholdet har en lokal forankring og utspiller seg både i den virkelige verden og på sosiale medier. De unge forteller om egne kontoer/profiler og grupper på Snapchat og TikTok som er opprettet for å spre videoer av slåsskamper i Bodø. Dette fører både til at det oppfordres til vold, slik at man kan distribuere det på sosiale medier, og at mange ungdommer i Bodø eksponeres for skremmende og voldelig innhold. En av guttene forteller også at han kjenner til en egen gruppe, «Bodø Fight Club», som organiserer slåsskamper.

I alle gruppene forteller noen om egne opplevelser med samehets eller at de kjenner noen andre med samisk bakgrunn som opplever dette. Bruk av nedsettende ord og at man blir dårlig behandlet og ekskludert fordi man har samisk bakgrunn er en del av det unge med samisk bakgrunn opplever i Bodø. I en av gruppene snakker de om at de ser mer samehets nå enn før, og særlig etter åpningen av Bodø2024. En tilleggsdimensjon som kan gjøre det ekstra vanskelig for de som utsettes for hets er at få reagerer. «Det er ingen som sier fra», sier en.



Det er mye kjøp og salg av dop i Bodø. Og rasisme. Både på nett og i virkeligheten.

«Det er mye slenging om samer. En jeg kjenner blir ikke like godt behandlet fordi hun er same. De sier hun er sensitiv fordi hun er same. Folk er veldig stille når det skjer, hun kunne ønske flere reagerte»

«Det er vanskeligere å komme ut som skeiv på grunn av hatet man ser i sosiale medier»

# Sosiale medier forsterker presset på utsatte grupper i Bodø

I alle intervjugruppene beskrives et homogent ideal blant ungdommen i Bodø. Det de forteller tyder på at det er vanskelig for unge å skille seg ut og være annerledes. Flere trekker særlig frem at skeive og transpersoner «får mye hat», både i sosiale medier og i virkeligheten. Noen sier at det virker veldig vanskelig å komme ut som skeiv som ung i Bodø. Dette henger tett sammen med harde angrep på homofile i sosiale medier. «Når det kommer en nyhetsartikkel eller lignende om Pride blir det mye hat», forteller en.

Muslimere og de med en annen etnisitet er også en utsatt gruppe i Bodø. En forteller at hen «ikke er helt norsk» og ofte blir kalt ting som «gul, same og jøde» av andre i klassen. «Prøvde å snakke med en lærer men de forstår ikke eller vet ikke hvordan å håndtere det», forteller vedkommende. I en annen gruppe slår de unge også fast at det er mye rasisme i Bodø. «Jeg er ikke norsk og blir kalt ting jeg ikke liker i kommentarfelt», forteller en. De sier også at det er mange nedsettende kommentarer rettet mot samer og jøder.

I to av gruppene kommer de inn på at det er mye hat mot jenter og kvinner på sosiale medier. Kommentarene går ofte på utseende og kropp. «Uansett hva kvinner gjør får de gjennomgå i kommentarfeltet», sier en av guttene. Dette bekreftes også i den netnografiske undersøkelsen, der vi fant flere eksempler på at jenter i stor grad blir utsatt for kommentarer som omhandler kropp og spiseforstyrrelser.

# Konsekvenser og håndtering

# Aksept og resignasjon i møte med ekstremt innhold og hard tone

Alle ungdommene vi snakket med i Bodø var enige i at tonen på sosiale medier var hard. Samtlige ga uttrykk for at mengden hat og ekstremt innhold som man ble eksponert for ved å bruke sosiale medier var så omfattende at det var blitt en integrert del av deres hverdag. Dette samsvarer med den netnografiske undersøkelsen.

Alle gruppene mente at det er mye lettere å være hatefulle mot hverandre på nett. «Også voksne sier ting til meg på nett som de ikke ville sagt face to face», sa en av deltakerne. Mange beskriver at de håndterer det ved å forsøke å overse, ignorere, eller scrolle forbi, det negative innholdet. «Jeg overser de negative sideeffektene av sosiale medier», sier en deltaker, mens en annen sier «jeg blir litt fanget inn i de negative sidene, en dårlig spiral». En av de yngre deltakerne sier «Jeg har opplevd å få dårlige kommentarer på nett. Alle har vel opplevd det. Særlig på Snapchat. Men jeg tar meg ikke noe nær av det».

Refleksjonene kan tyde på at mange har opparbeidet seg et normalisert forhold til denne type innhold på sosiale medier. Fordi det har blitt så vanlig å se hatefulle kommentarer og voldelig innhold har det blitt en akseptert nedside som de fleste er bevisste på, men som de forsøker å håndtere ved å skyve det til side eller ikke bry seg.

Samtidig som de fleste var enige i at eksempelvis rasistisk, voldelig, og krenkende innhold ikke var greit, ga de allikevel uttrykk for at dette var blitt en akseptert del av hverdagen på sosiale medier, som få forsøkte å imøtegå.

Noe av bakgrunnen for dette kan forklares med at de aller fleste ga uttrykk for at det ikke nytter å gjøre noe. «Internett er for stort, det er lite jeg kan gjøre», sa en av deltakerne. Et generelt inntrykk er at ungdommen i Bodø har resignert fra å stå opp eller si ifra om innhold eller ytringer de reagerer på. Enten fordi de selv føler at det ikke vil utgjøre noen forskjell, eller fordi det er redde for de personlige konsekvensene det vil ha for dem. En av deltakerne sier «man ser noe sjukt og tenker man burde si ifra, men så er det bare en av tusen ting og det hjelper liksom ikke». Noen nevner at man kan rapportere brukere som poster innhold som bryter med retningslinjer, men få sier at de faktisk gjør det.

En av deltakerne sa at de synes det var vanskelig å blande seg når man ser at (utsatte) grupper får hat, fordi de er redde for å få stygge kommentarer selv. «Ja, det er ingen som sier ifra», svarer en av ungdommen på spørsmål om det er høy terskel for å si ifra dersom man ser noen skrive en hatefull kommentar. Det var også en deltaker som fortalte at de hadde opplevd at venner ble sinte da de sa i fra om at noe de hadde skrevet om samer var nedsettende. Flere av ungdommen sier også at de ikke ønsker å blande seg i det andre skriver eller gjør på nettet. «Man vil helst ikke bli innblandet da, så jeg har ikke så lyst til å gjøre noe», sier en av deltakerne.

# Det digitale paradokset

I samtalene med ungdom i Bodø kom det frem at samtlige av de vi snakket med har hatt negative opplevelser ved bruk av sosiale medier. Noen har opplevd svært grove hendelser som eksempelvis at private bilder eller innhold har blitt delt, andre har sett ekstremt voldelige videoer og bilder og flere har blitt trakassert eller mobbet av fremmede eller folk de kjenner. Samtlige har sett hatefullt innhold, feil- eller desinformasjon og opplevd forsøk på svindel. Alle var enige i at tonen på sosiale medier er hard, og at omfanget av skadelig og ekstremt innhold er stort.

Til tross for dette beskriver de aller fleste, men noen unntak, at de opplever sosiale medier som mest positivt, totalt sett. Det at man kan møte nye mennesker, og spesielt mennesker med samme interesser som en selv, trekkes frem som en positiv side ved sosiale medier. Noen mener også at de lærer veldig mye på sosiale medier, og en deltaker sa «jeg har lært mer der enn på skolen liksom».

På den andre siden er det noen som reflekterer over de negative sidene ved sosiale medier. Noen sier at de opplever at de er avhengig av sosiale medier, og spesielt når de kjeder seg. «Man blir avhengig da. Jeg er avhengig av TikTok da. Scroller mange timer per dag», sier en av deltakerne.

En av deltakerne sier at det er spesielt negativt at sosiale medier bidrar til kroppspress fordi man sammenligner seg selv med andre. «Ser for meg at det er mest for jenter. Men det er for gutter også», sier en av de unge. Allikevel mener majoriteten at de positive konsekvensene ved sosiale medier veier opp for de negative. Som nevnt på forrige side gir mange av de unge uttrykk for at de negative sidene ved sosiale medier har blitt så vanlige at de har lært seg å håndtere det eller ignorere det. Hvorvidt de faktisk klarer å håndtere, prosessere eller ignorere det de har opplevd eller sett er vanskelig å si noe om. En av ungdommene omtaler dette som en form for forsvarsmekanisme, slik at man kan unngå å faktisk føle på eller gå inn i det som er vondt.

Sosiale medier har blitt en så integrert og uunnværlig del av de unges liv at det ikke er et alternativ å *ikke* bruke det. På denne måten kan man argumentere for at det har etablert seg et digitalt paradoks, som innebærer at man vektlegger de positive sidene betydelige tyngre enn de negative, til tross for de potensielle skadevirkningen. Dette kan også knyttes til ungdommens refleksjoner rundt at de selv er maktesløse i å begrense de negative sidene ved sosiale medier.



**Hva kan gjøres?**

# Dette gjør de unge når de opplever ubehagelige ting på nett

I intervjuene ble alle gruppene spurt om hva de gjør når de opplever ting på sosiale medier som er ubehagelige eller grenseoverskridende.

De fleste forteller at de først og fremst snakker med venner hvis de opplever noe som er ubehagelig. En viktig grunn til at de helst vil dele med jevnaldrende er at de kan relatere til tingene de har opplevd, og at det ikke får negative konsekvenser. «Det er vanskelig å si fra til foreldrene at du har fått spredt nakenbilder, man vil jo ikke de skal vite at man har tatt bildene», forteller en. Det samme er også tilfelle hvis det skjer noe ubehagelig relatert til dop.

Bare noen få av de unge sier de snakker med voksne tillitspersoner hvis de opplever noe ubehagelig, først og fremst foreldrene. «Jeg ville gått til mamma med en gang for jeg stoler på henne», forteller en. De som har en åpen relasjon til foreldrene beskriver dette som en svært viktig ressurs for å takle utfordringer de møter både på sosiale medier og ellers. Men, for de aller fleste er det ikke aktuelt å dele negative opplevelser eller innhold de har sett på sosiale medier med foreldrene. Noen sier at foreldre generelt har svært liten innsikt i hva ungdom blir eksponert for på sosiale medier.

Det er nesten ingen av de unge som nevner andre voksenpersoner, for eksempel lærere eller helsesykepleier, som noen de vender seg til. Mange gir uttrykk for at skole og lærere ikke vet hvordan de skal reagere, eller velger å se en annen vei.

Noen gir også uttrykk for at de ikke har tillitt til helsepersonell fordi de er redde for at det skal få konsekvenser de ikke ønsker. «Litt vanskelig å snakke med leger og sånn. Hvis du er under en viss alder har de ikke taushetsplikt», sier en. «Jeg synes det er vanskelig å snakke med helsesøster fordi de involverer foreldrene mine», forteller en annen.

Ungdommene ble også spurt om de kjenner til tjenester i Bodø som de kan henvende seg til hvis de trenger hjelp eller noen å prate med. De nevner skolehelsetjenesten, helsesykepleier, Ung.no og Utekontakten. Noen sier også at de kan ringe politiet dersom de opplever ulovlige ting.

# De unges forslag til tiltak for å gjøre det tryggere på nett

De unge i Bodø har flere forslag til hvordan det digitale livet kan gjøres tryggere.

Tiltakene involverer både de sosiale medieplattformene, brukerne selv, voksenpersoner og skolen:

- Plattformene bør få bedre retningslinjer for hva som er lov å legge ut, og større grad av moderering av innhold. Plattformer som TikTok, Instagram og X bør fjerne bilder og videoer av selvskading. Det hjelper ikke med en liten advarsel om skadelig innhold slik det er på TikTok i dag, når man fortsatt får tilgang til innholdet med en gang.
- Øke kunnskapen i samfunnet om hva som er innenfor ytringsfrihetens grenser og ikke. Siden det er en høy terskel for at man skal kunne ytre meningene sine er grensene noen ganger litt uklare.
- Oppfordre unge til å ha lukkede profiler på sosiale medier og blokke kontoer de har dårlig erfaringer med.
- Brukerne selv må ta større ansvar for ting de poster og legger ut, det er deres eget ansvar.
- Man må forberede barn og unge bedre før de bruker sosiale medier, også på de negative sidene som at de kan oppleve. Som å få hat og negative kommentarer.
- Lærere bør bli flinkere til å si fra når de hører at noen blir utsatt for mobbing og krenkelser på sosiale medier.
- Mer bevissthet rundt de negative og ekskluderende sidene ved chattegrupper som for eksempel klassechat på Snapchat.

