

Marit Roppestad

Følelseløse gutter eller tilpasningsløst samfunn?

Boys with a small emotional capacity or a society
that lacks the necessary adaptability?

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid

Veileder: Mette Moen Baatvik

Mai 2022

Marit Roppestad

Følelseløse gutter eller tilpasningsløst samfunn?

Boys with a small emotional capacity or a society that lacks the necessary adaptability?

Bacheloroppgave i Sosialt arbeid
Veileder: Mette Moen Baatvik
Mai 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosialt arbeid



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Samfunnsmessige faktorer spiller inn på unge menns evne til å snakke om følelser og utfordringer. Gjeldende kjønnsnormer vil ha stor påvirkning på hvordan gutter selv, og dem rundt forventer at tanker og handlinger skal utspille seg. Hvordan eldre og jevnaldrende opptrer vil også ha en stor innvirkning på hva unge menn oppfatter som passende. Videre er digitale medier mer og mer sentralt i vår tid. Gutter kommuniserer med hverandre gjennom digitale plattformer, og ulike budskap kommuniseres til dem her. En gutt har mindre rom til å være seg selv her enn i den virkelige verden, da kjønnsnormene er strengere i den digitale verden. I tillegg har hjelpeapparatet en vei å gå for å tilpasse sine tilbud til unge menn. Gutter opplever terskelen som høy for å oppsøke hjelp, noe som gjør at det er viktig at hjelpeapparatet tilpasses. Da kan terskelen senkes, og guttene får opplevelsen av støtte og hjelp i de vanskelige følelsene og utfordringene de støter på.

Abstract

Societal factors affect young men's ability to talk about emotions and challenges. Current gender norms will have a major impact on how boys themselves, and those around them, expect thoughts and actions to unfold. The way older people behave will also have a big impact on what young men perceive as appropriate. Furthermore, digital media is more and more central in our time. Boys communicate with each other through digital platforms, and different messages are communicated to them here. A boy has less room to be himself here than in the real world, as gender norms are stricter in the digital worlds. Furthermore, there is room for improvement in the way the health care and welfare services offer help to young men. Boys experience a high threshold while seeking help. Therefore, it is important that the health care and welfare services is adapted. Then the threshold can be lowered, and the boys get the experience of support and help in the difficult feelings and challenges they encounter.

Forord

Arbeidet med denne bacheloroppgaven har vært en spennende og lærerik prosess. Jeg har blitt utfordret, og har måttet jobbe med min egen tålmodighet gjennom en tidkrevende periode. Samtaler med venner, og da spesielt gutter, har i stor grad blitt påvirket av mitt fokus på, og interesse for innholdet i denne oppgaven.

Takk til mine gode studiekamerater Astrid, Nancy, Emilie og Hildegunn for motivasjon og tid sammen i skriveprosessen. Og takk til Øyvind, Synnøve og Rakel som sa seg villig til å korrekturlese og gi tips til bedre språk i oppgaven.

Jeg vil også takke veilederen min ved NTNU, Mette Moen Baatvik. Takk for gode råd og tips, samt god kommunikasjon både i og utenfor veiledningstimene.

Til slutt ønsker jeg å takke min forlovede, Thomas, for tålmodighet og støtte. Takk for at du mer eller mindre ufrivillig har svar på spørsmål om følelser på vegne av alle unge menn der ute.

Trondheim, 2021

Innhold

1.0 Innledning.....	5
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	5
1.2 Oppgavens relevans for sosialt arbeid.....	6
1.3 Presentasjon av kommende kapitler.....	6
2.0 Metode.....	7
2.1 Forskningens relevans og kildekritikk.....	7
2.2 Søkeprosessen.....	8
3.0 Teori og litteratur.....	11
3.1 Erving Goffman teori om roller og stigma.....	11
3.2 Hva sier litteraturen om samfunn?.....	11
3.2.1 Samfunn som et bestemt fysisk område.....	12
3.2.2 Samfunn i relasjonell forstand.....	13
3.3 Hva sier litteraturen om unge menn?.....	13
4.0 Diskusjon.....	15
4.1 Kjønnsnormer.....	15
4.2 Rollemodell.....	16
4.3. Digitale medier.....	18
4.4 Hjelpeapparatets tilgjengelighet.....	20
5.0 Avslutning.....	25
5.1 Avsluttende refleksjoner.....	26
Litteraturliste.....	27

«Tenk hvis bare flere unge menn kunne snakke om det å håndtere
kjærlighetsorg, det å bare leve helt vanlige liv, takle økonomisk usikkerhet og
finne sin plass.»

(Kyed, fritt sitert etter Gundersen. Lindmo, 202240:03-40:29)

1.0 Innledning

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Jeg har lenge tatt for gitt at gutter ikke skal, eller er ment å snakke om følelser. Gutter fremstilles ofte som tøffe, kule og maskuline, med en egen evne til å takle det vanskelige som møter dem i livet. Mellom 70-80 % av gutter på ungdoms- og videregående skole er fornøyd med egen helse (Bakken, 2021, s. 36). Samtidig topper gutter flere negative statistikker, blant annet knyttet til selvmord (Andersen, 2017) og «drop-outs» i skolen (Statistisk sentralbyrå, 2021). Flere gutter og unge menn forteller at det ikke er like akseptabelt for dem å snakke om det som er vanskelig, selv om behovet for det skulle være der (Erikstad, 2019). Når man kjenner på et behov for å dele, men samtidig på en barriere på grunn av ens kjønn, er det noe som ikke er samstemt. Derfor ønsker jeg å se nærmere på faktorer som kan forklare hvorfor det blir vanskeligere for en gutt å dele følelser. Mye tyder på at samfunnet er mer åpent nå sammenlignet med tidligere. Dette gjelder òg blant unge menn, samtidig som terskelen fortsatt er høy for å dele følelser og vanskelige tanker. Denne tematikken interesserer meg sterkt, og jeg har et ønske om å forstå mer av hvorfor det kan være vanskeligere for gutter enn jenter å snakke om følelser. Mens flere jenter finner det helt naturlig å felle en tåre eller fortelle om noe vanskelig, later det til at sjansen for å se en gutt gjøre det samme er mye mindre. Hvorfor? Hva er det som gjør at gutter opplever en slik barriere for å dele?

For å ha en mer åpen innstilling til temaet, valgte jeg å se mer generelt på hvilke positive og negative samfunnsmessige faktorer som påvirker guttene. Jeg prøvde å legge mine egne tanker om tematikken litt til side, for å få et større perspektiv på hvilke positive og negative faktorer som finnes. Disse refleksjonene førte til oppgavens problemstilling:

«Hvordan påvirker dagens samfunn unge menns evne til å snakke om følelser og utfordringer?»

I denne oppgaven skal unge menn forstås som gutter i alderen 12-19 år. Det vil med andre ord si gutter i ungdoms- og videregående skole-alder. Aldersspennet avgrenses slik da mange hjelpeinstanser og organisasjoner fokuserer på hele denne gruppen samlet sett. Videre har en ungdomsskole og en videregående skole flere like tilbud. Forskning omhandler dermed hele spekteret av tenåringer, og det ble et naturlig valg å inkludere alle unge menn i alderen 12-19 år.

1.2 Oppgavens relevans for sosialt arbeid

Sosialt arbeid har et fagområde som retter seg mot problemer som oppstår mellom samfunn og individ eller grupper. Det er sentralt å se enkeltmennesker som en del av en kontekst eller sammenheng (Berg et al., 2015, s. 19). Som sosionom skal man bidra i forebygging og mestring av helsemessige problemer (*Forskrift om nasjonal retningslinje for sosionomutdanning*, 2019, § 2(1)). Videre skal man tilegne seg kunnskap som skal bidra til å danne grunnlag for likeverdige tjenestetilbud for alle grupper i samfunnet (*Forskrift om nasjonal retningslinje for sosionomutdanning*, 2019, § 2(2)). Når vi vet at gutter har høyere terskel for å snakke om følelser, vil det blant annet bli sentralt å se på hvordan tjenestetilbudene som finnes retter seg mot gutter. Ved å løfte frem faktorer som påvirker unge menns evne til å snakke om følelser, ser man på konteksten rundt denne gruppen. Søkelyset faller på hvordan samfunnet, det vil si konteksten guttene befinner seg i, bidrar til eller begrenser det å snakke om følelser og ulike utfordringer. Med andre ord hvordan gutter klarer å sette ord på det som skjer knyttet til deres tanker og følelser. Denne oppgaven består av en kartlegging av ulike samfunnsmessige faktorer som påvirker gutter og unge menn. Terskelen som dannes for denne gruppen er et resultat av problemer som oppstår mellom samfunn og gruppen. Dette går inn i kjernen av hva sosialt arbeid handler om, og oppgavens problemstilling og innhold vil dermed være relevant for fagområdet.

1.3 Presentasjon av kommende kapitler

Denne oppgaven består av kapitlene; 1 Innledning, 2 Metode, 3 Teori og litteratur, 4 Diskusjon og 5 Avslutning. I metodekapittelet fremstilles fremgangsmåten som er brukt ved innhenting av forskningsmateriale, forskningens relevans og kildekritikk, samt at anvendt søkeprosess presenteres. Kapittelet om fag og teori vil omhandle hvilket teoretisk grunnlag som brukes i diskusjonen senere i oppgaven. Her vil Erving Goffmans teorier om rolle og stigma presenteres. I kapittel 4 kobles teoriperspektivene sammen med relevant litteratur. Funnene i litteraturen trekkes frem og ses i sammenheng med hverandre og presenteres i kategorier. Avslutningen vil innebære en sammenkobling og oppsummering av funnene i litteraturen.

2.0 Metode

En metode er en fremgangsmåte som brukes mot et bestemt mål (Dalland, 2017, s. 54). I denne teoretiske oppgaven brukes deler av litteraturstudie som fremgangsmåte for å finne forskningslitteratur som er bakgrunnen for diskusjonen. Dette er en metode hvor man bruker og analyserer forskning som allerede eksisterer (Johannessen et al., 2016, s. 105). Dette gjøres gjennom ulike databaser og bibliotek ved å ta utgangspunkt i problemstillingen, hvor man trekker ut noen ord som kan bidra for å finne relevant forskning til problemstillingen. Da er det tre faktorer man må se på: 1) hva er hovedtematikken i det man skal skrive om, 2) hvem handler det om og 3) innenfor hvilke rammer og kontekst befinner tematikken seg i. Hovedtematikken i denne sammenhengen er knyttet til evnen til å snakke om følelser og utfordringer. Videre handler det om unge menn i alderen 12-19 år. Konteksten jeg har valgt å snakke om unge menn og følelser i er samfunnet. Her vil dette innebære ulike sektorer i hjelpeapparatet, andre institusjoner og organisasjoner i samfunnet, samt ulike samfunnsmessige faktorer. På bakgrunn av problemstillingens form og tidsrammen for oppgaven, ble en fremgangsmåte med utgangspunkt i litteraturstudie den best egnede metoden.

2.1 Forskningens relevans og kildekritikk

I prosessen for å finne god litteratur er det to spørsmål man bør stille seg: Hvilken relevans har litteraturen for problemstillingen, og hvor pålitelig er den (Dalland, 2017, s. 60). Her var det viktig å minne seg selv på ordlyden av problemstillingen, for at forskningen og litteraturen som ble gjennomgått var så relevant som mulig. En faktor som påvirker relevans i stor grad, er årstallet litteraturen er skrevet i. I søkeprosessen valgte jeg å bruke litteratur og forskning fra de siste ti årene, grunnet fokuset på samfunn og unge menn i dag. Utviklingen rundt unges åpenhet rundt følelser har vært stor de siste tiårene. Dermed ble det naturlig å lese og bruke nyere forskning. Dette kan ha gjort at eldre forskning med relevans har blitt ekskludert. Det er likevel brukt noe statistikk og forskning fra tidligere år for å få et kort innblikk i hvordan det var før sammenlignet med nå.

For å svare på problemstillingen har det i stor grad blitt brukt vitenskapelige artikler. I søkeprosessen kom det mange treff knyttet til denne type litteratur, og det ble naturlig å bruke

dette som grunnlag. Vitenskapelige artikler er kvalitetssikret av uavhengige fagpersoner (Dalland, 2017, s. 154). Denne besvarelsens innhold er dermed bygd på god forskning, som kan gi større troverdighet til innholdet. Samtidig må det påpekes at mulig relevant litteratur som ikke er fagfellevurdert har blitt ekskludert, da en av avgrensningene i søkeprosessen var «forskningsartikkel». Videre var det mange treff som kom ved flere av søkene. Med hensyn til effektivitet og tidsramme var det utelukket å se på alle. Derfor valgte jeg å bare se gjennom de 40-60 første treffene. De mest relevante artiklene kommer først, noe som gjorde at jeg valgte å benytte denne tilnærmingen. Dette kan ha gjort at noe relevant litteratur potensielt har blitt ekskludert på denne måten også. I tillegg må også nevnes at litteratur i form av bøker har blitt brukt. Bakgrunnen for dette er at jeg allerede har innsikt i innholdet, og kunnskap om hvilken relevans det har for denne oppgaven.

2.2 Søkeprosessen

For å ha oversikt over hvilken litteratur som finnes og hvilke databaser som ble brukt, var det viktig å ha en systematisk fremgangsmåte. Jeg lagde skjema med søkeord, databaser og relevante utdrag fra litteraturen for å få størst mulig oversikt over prosessen. Innhenting av forskning ble gjort gjennom databasene Oria, Idunn og Scopus. Google Scholar ble brukt noe i starten for å få større oversikt over tematikken. Oria og Idunn ble naturlige databaser å bruke ettersom jeg fant mye relevant forskning for den norske konteksten der. Videre ble Scopus brukt for å få et større spekter og bredde i litteraturen. Jeg var noe skeptisk til bruk av engelske databaser på grunn av muligheten for treff som omhandler andre kulturer enn den norske. I dette ble jeg gjort oppmerksom på at det kan være flere engelske artikler om en norsk kontekst, i tillegg til at flere artikler som i utgangspunktet handler om en annen kultur kan ha overføringsverdi til den norske. Dermed ble det naturlig å bruke Scopus som database i tillegg til de norske for å få større bredde og oversikt over hvilken forskning som finnes på området.

Søkeordene som ble brukt var «unge menn», «gutter», «følelser», «psykisk helse» «utfordringer», «kommunikasjon», «samfunn», «kjønnsnormer» og «kjønn». Videre ble «young boys», «emotions», «mental health», «society», «community» og «gender norms» brukt i den engelske databasen. Det var mye litteratur som kom opp ved søkene. Dette gjorde at jeg valgte å avgrense med årstall og begrense søket til forskningsartikler. I

litteraturgjennomgangen ble det også gjort avgrensninger ved å ha fokus på noen kategorier innen problemstillingen. Etter at jeg fikk overblikk over en del av litteraturen, valgte jeg å trekke ut enkelte kategorier, som ble fokusområder videre i oppgaven. Som følge av omfanget i denne oppgaven vil avgrensninger være viktig. Dermed kan andre viktige faktorer ha blitt utelukket. Fokuset vil være på den generelle psykisk helsetilstanden til unge menn rettet mot følelser og utfordringer. Teori og litteratur knyttet direkte til psykiske lidelser har dermed blitt ekskludert, da dette handlet mer om innleggelse i ulike institusjoner og mer drastiske tilfeller enn ønsket i denne oppgaven. Her vil jeg favne flest mulig menn, og valget om den ekskluderingen anses dermed som hensiktsmessig.

3.0 Teori og litteratur

I dette kapitlet ønsker jeg å gå nærmere inn på Erving Goffmans perspektiv på mennesker og samfunn. Her vil hans teori om roller og stigma trekkes frem. Begrepene «samfunn» og «unge menn» er sentrale, da dette er to viktige moment i problemstillingen. Disse begrepene skal knyttes til den gjeldende konteksten. Det vil også legges frem funn fra forskningen direkte knyttet til samfunn og unge menn, som vil bidra til å gå i dybden av tematikken. Goffmans perspektiv, begrepene «samfunn» og «unge menn», og forskningslitteratur vil danne grunnlaget for diskusjonskapitlet.

3.1 Erving Goffman teori om roller og stigma

Når vi snakker om mennesker, er det viktig å se dem i en sammenheng med samfunn. Hvilket samfunn vi lever i, og hvilke mennesker vi omgås har stor påvirkning på hvordan vi som enkeltpersoner tenker og handler. Goffman sammenligner verden med en scene, hvor vi alle spiller ulike roller (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 71). Slike roller kan for eksempel være gutt, ungdom, sønn eller bilmekaniker. Til disse rollene knyttes det spesifikke forventninger (Hem, 2009, s. 55), i tillegg til ulike ønsker om hvordan andres oppfatning skal være av ens egen rolle (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 71). For å leve i tråd med forventningene og egne ønsker vil man gjennom måten man opptrer, påvirke den andres oppfatning av en selv og sin rolle. Opptrer man ikke etter de gjeldene forventningene kan det skapes avstand mellom personer eller grupper. Disse barrierene er med på å danne negative vurderinger av den andre. Dette kalles stigma (Tøssebro & Berg, 2015, s. 229). Goffman bruker stigma for å forstå sosiale reaksjoner på sykdom. En psykisk plage anses som mer stigmatiserende enn en fysisk plage, noe som fører til at personer som sliter psykisk vil møte flere og oftere negative reaksjoner i samfunnet (Norvoll, 2009, s. 106–107). Negative vurderinger av en annen person kan påvirke den sosiale handlingen mellom de to personene (Tøssebro & Berg, 2015, s. 229).

3.2 Hva sier litteraturen om samfunn?

Ordet samfunn kan både brukes om et bestemt fysisk område, eller i relasjonell forstand hvor flere har noe til felles (Brodtkorb & Rugkåsa, 2009, s. 34). I denne oppgaven brukes samfunn om ulike instanser og fenomener. Dette vil omfatte skole og digitale medier, i tillegg til ulike hjelpeapparat som kan forstås som fysiske områder. Videre forstås kjønnsnormer som samfunn i relasjonell forstand, da det handler om en gruppe mennesker med en felles tanke

om et fenomen. Innen ulike kulturer og land vil ulike instanser fungere på en annen måte enn i Norge. Det finnes også andre måter å forstå kjønnsnormer på, som både kan være strengere eller mildere. Dermed vil det være naturlig å legge frem at det her er snakk om en norsk kontekst. Hjelpeapparatets funksjon og gjeldende kjønnsnormer som blir inkludert her, vil dermed utelukke kulturelle forskjeller.

3.2.1 Samfunn som et bestemt fysisk område

På skolen har helsesykepleier en viktig rolle rettet mot ungdommers helse. Hjelpen finner sted i skoletiden og skal være et lavterskeltilbud for alle (Gjelstad, 2021, s. 32; Granrud et al., 2020, s. 650). Om dette og andre hjelpetilbud oppleves som gode, avhenger av hvordan den enkelte ungdom opplever det som skjer som hjelp og støtte (Sommer, 2021, s. 338). Hvorvidt det oppleves som hjelp eller ikke kan påvirkes av flere faktorer. Hvordan ungdommen får plass til å definere sin egen situasjon, og være eier av eget liv kan være en slik faktor (Øhrn, 2016).

Et annet perspektiv på samfunn som fysisk område er digitale medier. Reklame og markedsføring påvirker gutter på ulike måter. Det skjer gjennom hvilke produkter som er typisk for en gutt, og hvordan dette fremstilles basert på kjønnsnormer (Teigen & Steinnes, 2021). Influensere og kjendiser er en annen måte som gutter og unge menn blir påvirket på. Gjennom sosiale medier, idrett, underholdning og reklamer presentert av kjendiser, vil sammenligning øke og forventninger om kjønn dannes (Steinnes & Teigen, 2021). Disse ulike faktorene vil påvirke på hvordan en gutt oppfatter seg selv og andre, og forventningene knyttet til dem på grunn av deres kjønn (Høgberget & Haukland, 2021). Digitale påvirkningsfaktorer finnes også via sosialfaglige organisasjoner. Kirkens SOS, Mental helse ungdom og Røde Kors er eksempler på organisasjoner som har en egen chat-funksjon på sine hjemmesider (Helsedirektoratet, 2019). Dette muliggjør en kontakt for ungdommene når andre samtaletilbud har stengt for dagen. I tillegg er dette tilbud hvor ungdommer kan være anonymene, og den man chatter med ikke har mer kunnskap om en enn akkurat det man skriver (Kirkens SOS, 2019).

3.2.2 Samfunn i relasjonell forstand

Det finnes både kjønnsmessige og kulturelle føringer på hvordan en gutt tilsynelatende skal håndtere vanskelige situasjoner eller følelser (Langaard, 2006, s. 34). En gutt ønsker å stole på seg selv og vil klare seg på egenhånd (Gulliver et al., 2010, referert i Granrud et al., 2020, s. 656) Det anses som maskulint å være sterk, ikke å snakke om psykiske problemer og følelser (Gjelstad, 2021; Granrud et al., 2020, s. 655). Dermed er det faktorer som utfordres her når det skal snakkes om unge menns evne til å snakke om følelser.

3.3 Hva sier litteraturen om unge menn?

Det er få unge menn som velger å søke hjelp for sine psykiske problemer og utfordringer (Granrud et al., 2020). Terskelen for å gjøre dette oppleves for mange som høy, og det må tenkes alternativt på hvordan hjelpeapparatet skal formes og tilpasses. Kunnskap om ungdomskulturen, holdninger og verdier vil ha en sentral rolle i denne tilpasningen (Langaard, 2006). Sand & Kvarme (2018) viser til en 8.klasse, der ungdommer beskriver hvordan de ser på sin egen psykiske helse. På denne måten kan unge gutter uttrykke seg skriftlig, og videre bidra til en kartlegging av egen helse og risikofaktorer knyttet til dette. Undersøkelser viser at det er langt flere jenter enn gutter som benytter seg av helsesykepleier på skolen og helsestasjon for ungdom (Bakken, 2021, s. 37). En gutt som skal dele noe vil være avhengig av å ta det i sitt eget tempo (Langaard, 2006). For at dette skal muliggjøres må hjelpeapparatet være åpen for innspill og tanker fra brukeren selv om hvordan hjelpen skal fungere (Olsen & Tesfai, 2016), og videre være åpen for ungdommens personlige opplevelse av støtten som gis (Sommer, 2021).

Flere gutter enn jenter dropper ut av videregående skole (Nielsen & Henningsen, 2018). En av årsakene til det store frafallet blant guttene er psykiske vansker (Høgberget & Haukland, 2021). Når en selv eller andre velger å unngå å kommunisere verbalt om følelser, kommuniserer dette også noe. Både den verbale og non-verbale kommunikasjonen, altså kroppsspråk og ellers kommunikasjon utenom det verbale språket, vil påvirke kontakten og relasjonen mellom mennesker. Mye av kommunikasjon skjer i dag via digitale medier. Her opplever guttene selv at rammene for kjønn er mer rigide og strengere enn i den virkelige verden (Teigen & Steinnes, 2021). Forskning viser at digitale medier har stor påvirkningskraft på ungdom, men vet lite om hvordan det fungerer (Steinnes & Teigen, 2021). Hvilke holdninger og forventninger som påvirker unge menn, samt fungeringen av hjelpeapparat og

påvirkning fra digitale medier, kan virke inn på deres evne til å søke hjelp senere i livet (Granrud et al., 2020). Den fremstilte teorien og litteraturen om samfunn og unge menn, vil danne grunnlaget for den kommende diskusjonen.

4.0 Diskusjon

Det denne oppgaven tilstreber å finne svar på er hvilke samfunnsmessige faktorer som påvirker unge menns evne til å snakke om følelser. Når det snakkes om samfunnets påvirkning på gutter og følelser vil det være flere ulike faktorer som spiller inn. Leif Edward Ottesen Kennair, professor i psykologi, hevder at gutter til en viss grad er dårligere til å snakke om følelsene sine, og de har svakere opplevelser av sine følelser (Erikstad, 2019, 44:37-44:57). Det biologiske vil dermed være en påvirkningsfaktor som ikke blir diskutert i denne oppgaven, da fokuset her er samfunnets påvirkning. I det følgende ønsker jeg å rette søkelyset på fire kategorier; kjønnsnormer, rollemodell, digitale medier og hjelpeapparatets tilgjengelighet, som vil fungere som overordnede temaområder på veien til svaret på problemstillingen.

4.1 Kjønnsnormer

Som mennesker er det helt naturlig for oss å plassere andre i kategorier og grupper. Dette gjør vi for å lettere ha oversikt over, og forholde oss til andre mennesker (Thorbjørnsrud, 2009, s. 212). Enten det er et yrke, en type idrett, religion eller kjønn, vil vi ha tanker, forventninger og holdninger knyttet til den enkelte gruppen. Dermed vil vi ha tanker, forventninger og holdninger knyttet til gruppen gutter. Disse rettes ikke mot enkeltpersoner, men mot gruppen som sådan. For å få større forståelse for og innsikt i en gruppe mennesker, gjennomføres ulike undersøkelser som danner statistiske oversikter. Disse oversiktene vil bidra til et overordnet syn på en gruppe. Igjen kan dette skape positive eller negative grupperinger som blir bestemmende for måten folk beskriver og forstår seg selv og andre (Skarpenes, 2021, s. 142). I dette dannes en opplevelse av at man må tilpasse sin egen adferd til en kategori, og man gjør det man kan for å passe inn.

Tidligere ble man ikke sett på som en ekte mann før man hadde kuttet alle fortøyninger til det kvinnelige (Badinter, 1995, s. 123). Vi kan i dagens samfunn fortsatt se noen trekk fra dette, da terskelen er høyere for gutter med tanke på åpenhet om vanskelige følelser. Samtidig er det mer åpenhet nå, da fokuset på mangfold og likeverd har økt. Videre er kvinner overrepresentert i helse- og sosialsektoren i dag. En kvinne vil se alles problem, gutters som jenters, ut fra sitt eget ståsted og perspektiv (Mac an Ghail & Haywood, 2007, henvist i Vogt, 2020, s. 122). Kvinner er kjent for å være mer opptatt av omsorg, og trives godt i samtale med

andre. Dette vil selvsagt være individuelt betinget, men i en generalisering av gruppen kvinner vil det være en riktig fremstilling. Dette vil i stor grad prege deres måte å jobbe på. Oppsøker en gutt hjelp, og blir møtt med to stoler og et bord, er det ikke sikkert dette taler helt til ham. Opplever man noe vanskelig, er samtale mellom to personer en fremmed kommunikasjonsform for mange gutter, og det blir dermed ikke den beste mestringsformen for problemet (Dyregrov, 2004; Langaard, 2006, s. 33). På denne måten vil gutter som oppsøker hjelp møte en fremgangsmåte i hjelpen som ikke kjennes naturlig, noe som kan gjøre terskelen høyere for å søke hjelp i første omgang.

Flere faktorer spiller inn på hva som hever eller senker terskelen for en gutt på veien til åpenhet rundt vanskelige følelser. Redselen for å bli sett ned på av andre gutter og menn er en av dem (Gjelstad, 2021, s. 48; Skjærven, 2018, s. 11). Denne frykten kan føre til at problemer man egentlig skulle ha delt med noen, blir holdt inne. Gutter er opplært til å være sterke, og de blir motivert til å klare seg selv. Kjenner man på et ønske om å snakke om følelser, strider dette med forventninger om hvordan en gutt skal opptre. Gutters følelser og tanker blir dyttet litt av banen på grunn av de forventningene og sosiale normene som er gjeldende i samfunnet (Eide, 2019, s. 8). Dette finner vi igjen i Goffmans teori om roller. Man ønsker å leve opp til de forventningene og normene som finnes, og kan dermed holde noe tilbake for å passe inn i gruppen, og forhindre at man blir sett ned på av de andre (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 71). Hva da med de gangene man trenger å bryte med forventningene? Når livet ikke passer inn med samfunnets krav, og det oppstår et misforhold mellom opplevd situasjon og forventninger fra andre (Sommer, 2021, s. 339). Mange gutter har et behov for å dele, og dette behovet bør ikke undertrykkes. Dermed er det faktorer rundt personen som bør fungere på en annerledes måte slik at forventningene endres, og behovet lettere kommer frem i lyset. En slik faktor kan være åpne og ærlige rollemodeller, som for eksempel mentaltrener Erik Bertrand Larssen, som gjennom sin podkast «Bertrands Univers» deler ærlig fra sitt liv, samt har besøk av ulike kjendiser som gjør det samme (Larssen, 2021).

4.2 Rollemodell

Måten man velger å oppføre seg, handle og reagere, vil ifølge Goffman påvirke andres syn på hvem en er som person (Jensen & Ulleberg, 2011, s. 71). Hvordan påvirkes en gutt når han møter forventningene om å holde følelsene inne og være sterk? Når andres syn blir

påvirkningskraften på hvordan han oppfører seg, handler og reagerer; Hva skjer da om han møter en annen form for forventninger knyttet til åpenhet og ærlighet? Om han møter gutter og menn som ønsker å bryte med de forventningene som stilles fra ulike kanter. En viktig faktor her vil være åpne og ærlige rollemodeller.

Ser vi på reklame og sosiale medier vil manns kroppen fremvises som sterk og vel trent (Skjærven, 2018, s. 74). Videre fant Skjærven i sin masteroppgave at ungdomsgutter har sett «pappakroppen» i virkeligheten, og klarer å skille reklamen fra dette (2018, s. 75). De klarer dermed å skille redigerte og falske bilder fra den virkeligheten de lever i. Ungdomsgutter som ser eldre menn og jevnaldrende gutter dele åpent og ærlig fra sitt eget liv, vil se at dette også kan være en virkelighet. De får erfart og sett andres realitet når det settes ord på følelsene og tankene de kjenner på. Disse rollemodellene legger frem en versjon av hvordan virkeligheten kan se ut. Det vil påvirke opplevelsen av forventningene de skal «passe inn i» og stigmaet knyttet til gutter som velger å vise sårbarhet og ydmykhet. Behovet for åpne rollemodeller er tydelig. I følge Goffman kan denne åpenheten minske de barrierene for sosial kontakt som skapes (Tøssebro & Berg, 2015, s. 229). Haugseth (2020, s. 69) finner at et av ungdommens idealer i andre mennesker er ærlighet. Dermed ser vi at ungdomsgutter både har et behov for, og ønske om åpne og ærlige rollemodeller.

Overvekten av ansatte i helse- og sosialsektoren er kvinner. Dette vil med andre ord si at det er mindre tilgang på menn som samtalepartnere i en profesjonell setting. Granrud et al. (2020, s. 654) finner at taushetsplikten er en viktig faktor for at en gutt er åpen om vanskelige følelser i en samtale. Få menn innenfor sektoren, og et sterkt ønske om samtalepartnere med taushetsplikt vil være en utfordring dersom målet er en gutt-mann-relasjon.

Podkaster har blitt populært de siste årene. Psykologer, kjendiser, idrettsstjerner m.fl. bruker dette som en arena for å dele erfaringer, tips, kunnskap og oppmuntring til lytterne. Erik Follestad (2020), Peder Kjøs (2018) og Einar Helgaas og Andreas Skjelde (2021) er menn som ønsker å rette søkelyset mot forventninger og holdninger knyttet til gutter. De snakker om følelser og utfordringer, og hvordan en mann skal takle dette. Gjennom podkast-verdenen kan gutter dermed få en forståelse av sin egen situasjon, uten å måtte snakke med noen. Ved å

tilegne seg kunnskap om det som fra før av kan være vanskelig å sette ord på, kan dette senke terskelen for å oppsøke hjelp eller dele med andre på et senere tidspunkt. Prestasjon, i likhet med omsorg, anses som de største idealkategoriene blant ungdom (Haugseth, 2020, s. 74). Ydmykhet og sårbarhet er ikke de første assosiasjonen man får til ordet prestasjon. Når vi i tillegg vet at gutter ofte overvurderer sine egne kompetanser, kan dette by på flere utfordringer for dem (Nielsen & Henningsen, 2018, s. 11). Denne informasjonskanalen kan være tenkt som bra, men benytter unge seg av tilbudet? I hvor stor grad unge menn benytter seg av dette mediet er det lite forskning på. Samtidig finner vi at sosiale medier er den viktigste kanalen hvor unge tilegner seg kunnskap på (Moe & Kleiven, 2016, s. 63). Videre er dette en kanal som gjør seg egnet for ungdommer, da de er fri til å gjøre hva de vil mens de lytter (Aarli, 2021, s. 48–49). Delt kunnskap på ungdommers arena kan bidra positivt i usikkerheten, gi hjelp knyttet til åpenhet i sårbarheten, og kan dermed bli en viktig faktor når prestasjon er en så sentral del for guttene.

Det har vært mye fokus på mannlige rollemodeller, noe som anses som viktig blant guttene selv. Videre må det påpekes at kvinnelige rollemodeller også spiller en sentral rolle. Tale Maria Krohn Engvik, bedre kjent som Helsesista, er aktiv på sosiale medier og informerer, samt hjelper ungdommer med små og store utfordringer (Engvik, u. å.). Kvinner ellers er i høy grad representert i ulike hjelpeyrker. Det som blir en av deres viktige roller, er å tilpasse hjelpen etter behovet som finnes. Gutter fungerer på en annen måte enn jenter, og kan dermed trenge å uttrykke seg på andre måter. For eksempel som supporter på en fotballkamp der flere menn lettere vil kunne dele følelser gjennom kampen. Her får de uttrykt seg, og vist følelser fra andre livsarenaer, på en kjent arena gjennom en aktivitet. Dette er en form for deling av følelser de kan trives med (Erikstad, 2019, 16:18-16:44). Det kan med andre ord tenkes at hjelpeapparatet bør ha flere innfallsvinkler og perspektiver på utfordringer. Horisonten må utvides for at guttene skal kjenne sin plass i en setting som ikke er kjent for dem.

4.3. Digitale medier

I dag brukes digitale medier til alt fra underholdning og kommunikasjon, til nyhetsoppdateringer og reklame. Videre brukes det også hyppig av hjelpeorganisasjoner som ønsker å nå en generasjon som i stor grad er opptatt av, og interessert i, de digitale plattformene som finnes. Det vil med andre ord si at digitale medier er en metode som tenker

nytt på veien til å nå unge mennesker uansett hvor de oppholder seg. hjelpeorganisasjoners bruk av digitale medier vil bli trukket frem senere og vil dermed ikke tas med her. I de påfølgende avsnitt vil det gås nærmere inn på underholdnings- og reklamebransjen for å se hvordan dette påvirker unge menns evne til å snakke om følelser.

Bruk av sosiale medier og digital underholdning har økt sterkt de siste tiårene (Hellevik & Hellevik, 2021, s. 107). Gjennom nettsider og apper ungdomsguttene har på sine telefoner vil reklame, informasjon, all form for underholdning og så videre, være tilgjengelig til enhver tid. Teigen og Steinnes finner at ungdommer opplever kjønn som mer rigid og snever i en online kontekst, sammenlignet med en offline (2021, s. 116). I den nettbaserte verden vil guttene se og høre influensere og andre kjendiser dele innhold som på en eller annen måte kan påvirke dem. Disse kjente ansiktene har makt til å definere hva som er trendy. De har makt til å definere hvordan andre skal forholde seg til klær, musikk, handlingsmønstre og væremåter (Steinnes & Teigen, 2021, s. 13). Ungdomsgutter har til enhver tid tilgang til den digitale konteksten, og den oppleves som strengere med tanke på kjønnsnormer og forventninger. Hvordan vil dette styre deres valg? Vil det føre til mindre åpenhet i den virkelige verden? Kan positive profiler på nett ha så stor påvirkning, at det påvirker kjønnsnormene og forventningene rettet mot gutter i den fysiske verden?

Det er tydelig at ulike algoritmer bestemmer og sorterer hvilken reklame og hvilke treff du får med bakgrunn i om du har oppgitt om du er mann eller dame (Teigen & Steinnes, 2021, s. 107). Reklamen som dukker opp for en gutt handler om spill, sport og teknologi, og kroppen fremstilles som noe man bruker, og ikke viser frem (Teigen & Steinnes, 2021, s. 111). Til dette sier guttene at en slik fremstilling blir tolket dit hen at «menn skal være mentalt sterke og ikke vise følelser (Teigen & Steinnes, 2021, s. 114). Det som fremstilles om en gutt knyttet til hans fysiske utseende og interesser, påvirker også deres oppfattelse av hvordan man som gutt skal, eller helst ikke skal dele følelser. Med mange påvirkningsfaktorer kan det bli desto vanskeligere å passe inn i alle forventningene som stilles. Vi ser at det er flere negative faktorer i den digitale verden som spiller inn på de rigide og satte forventningene en gutt skal passe inn i. Den digitale konteksten kan skape enda en arena for guttene hvor de kjenner på et ønske og press til å prestere (Thomé et al., 2010, s. 6).

Podkaster, serier og sosiale medier er arenaer hvor budskap blir kommunisert, og i noen tilfeller pakket inn i en historie, som for eksempel i serien Rådebank på NRK (Fahre, 2020-2022). Dette er en serie som har blitt populær blant mange, og som inneholder et viktig budskap til gutter. Med over en million seere på starten av sesong tre, har dette blitt en stor suksess (Simonsen, 2022). Det er derimot vanskelig å få tall på hvor mange unge gutter som har sett på serien, og det blir dermed utfordrende å se hvilken effekt Rådebank har med tanke på bakgrunnen for seriens opprinnelse. Serien tar opp mulige konsekvenser ved å ikke snakke om følelser, i tillegg til både positive og negative konsekvenser ved å dele dem. På denne måten kan serien ha en positiv effekt på seerne, ved at den utforsker nettopp disse ulike konsekvensene. I denne typen fremstilling av tematikk, vil gutter som ser den få ulike perspektiver på hva som skjer om de deler ting med kompiser. Frykten for reaksjoner og responsen på det man sier kan være stor, og dermed kan spilte eksempler virke inn som en positiv faktor. Dette er et eksempel på underholdning rettet mot ungdom, hvor budskapet kan være pakket litt inn, men samtidig være veldig tydelig gjennom historien som fortelles.

Noen podkaster og dokumentarserier som for eksempel «Innafor» på NRK (Ebrahimi, 2017-2020), er eksempler på digitale plattformer hvor informasjonen og kunnskapen er mer direkte, og man i større grad vet hva man får før man starter. Dette er arenaer hvor målet er å informere og gi kunnskap til mennesker direkte. Det er en form for underholdning, men med enda større fokus på kunnskapen i seg selv. Kjendiser er viktige rollemodeller for unge voksne (Haugseth, 2020, s. 69). Når et budskap formidles av kjendiser til unge gjennom podkaster, serier og andre kanaler, kan dette ha større effekt og innvirkning på gutter enn hvis noen man ikke kjenner til gjør det. Hvordan man snakker om og handler rundt ulik tematikk vil bli oppfattet og tolket av seerne og lytterne. Har man en posisjon eller rolle som gjør at mange vet hvem man er, må man være seg bevisst ansvaret dette medfører.

4.4 Hjelpeapparatets tilgjengelighet

I løpet av høsten 2020 og våren 2021 var til sammen 26 % av guttene på ungdomsskolen og 16 % på videregående inntil helsesykepleieren på skolen. Dette er en betydelig mindre andel enn jentenes henholdsvis 41 % og 40 %. Videre er det en betydelig mindre andel som benytter seg av tilbudet helsestasjon for ungdom, med bare 6-7 % av guttene (Bakken, 2021, s. 37). Med dette som bakgrunn, samt kjønnsnormene som er bestemmende i samfunnet og gutters

forventninger til seg selv og andre, vil jeg nå se nærmere på hvordan hjelpeapparatets tilgjengelighet er for unge menn.

På en ungdoms- eller videregående skole jobber det flere forskjellige profesjoner med ulike arbeidsoppgaver. Lærerne har som mål å lære bort og øke kunnskapsnivået hos ungdommene innenfor ulike fag. De jobber i hovedsak i klasserommene. Barnevernspedagoger, sosionomer og vernepleieres fokus er i større grad utenfor klasserommet, i miljøet (Gjertsen et al., 2018). Det å være tilgjengelig i miljøet, blant elevene, vil øke muligheten for at ungdommene kan bli kjent med dem, noe som kan være en stor hjelp for noen på veien til å søke hjelp. Når «trygghet, tilhørighet, trivsel og anerkjennelse er grunnlag for læring» (Gjertsen et al., 2018, s. 164), blir arbeidet i miljøet viktig for å fange opp det som rører seg blant elevene.

En annen viktig profesjon som jobber på skolen, er helsesykepleiere. Dette er ment som et lavterskeltilbud, og deres oppgave er å være tilgjengelig for de ungdommene som skulle trenge det. Noe av det de jobber med er å gi tips, råd, veiledning eller hjelp til ungdom innen alt fra fysisk, psykisk eller seksuell helse, til kjærlighetssorg, venedrama og alkohol. En åpen dør til kontoret er en invitasjon til å komme inn, og kan være til stor hjelp for ungdommene som trenger det (Sand & Kvarme, 2018, s. 4). Helsesykepleiere er opptatt av å være tilgjengelig. Når man har det utfordrende og trenger noen å snakke med kan det koste mye for mange å ta kontakt. Har en gutt bestemt seg for å oppsøke hjelp, og kommer til en lukket dør, kan dette være et så stort nederlag, at det tar lang tid før vedkommende tar kontakt igjen (Sand & Kvarme, 2018, s. 5). Hvor tilgjengelig oppleves egentlig denne tjenesten for ungdommene selv? En helsesykepleier er gjerne tilknyttet flere skoler, og oppholder seg bare på ene skolen to-tre dager i løpet av en uke (Gjelstad, 2021, s. 40–41). Dette merkes av guttene selv, som opplever helsesykepleierne som lite tilgjengelig når de ikke er der alle dagene i uken (Granrud et al., 2020, s. 652). Tema knyttet til helsesykepleiers tilgjengelighet vil handle om ressurser i hver kommune, og vil dermed være ulikt rundt om i landet. Likevel er det lurt å være seg bevisst på ungdommens egen opplevelse av det. Faktum er at ungdommene selv opplever tjenesten som lite tilgjengelig. Tydelig informasjon om når de er til stede og tilgjengelig kan derfor være et alternativ som gjør det lettere for guttene å vite når det er noen på kontoret, og når det er mulighet for hjelp om det skal være behov for det.

For noen gutter kan det oppleves riktig å oppsøke hjelpen på et kontor i en mer lukket omgivelse. For andre kan det være en ubehagelig og uvant setting, og derfor uaktuelt. «Vi kan ikke forvente at ungdommer skal oppsøke voksne på støvete kontorer. Vi må møte ungdommene der de er, tilpasse vårt språk til de vi snakker med, og jobbe for å skape nærhet i digital kommunikasjon» (Engvik, u. å.). Når vi vet at terskelen for å oppsøke hjelp og å dele følelser er høy blant ungdomsgutter, vil det være nyttig å se på hvilke andre alternativ som finnes.

Kirkens SOS og Mental helse er hjelpeorganisasjoner som ønsker å hjelpe ungdom på en annen arena. Begge organisasjoner har chat-system som gjør det enkelt for ungdomsgutter å ta kontakt. Mens noen hjelpetilbud er bundet til tid og sted, vil dette være ett alternativ uavhengig av sted, og med åpningstider mer gjeldende for ungdommer enn andre steder. Gjennom slike tilbud er man anonym, og den man snakker med vet ikke noe mer om individet enn det man selv skriver (Kirkens SOS, 2019). Dette gjør det dermed vanskelig å ha klare tall på hvem som benytter seg av en slik type tjeneste. På hjemmesiden til Mental helse, blir du møtt av overskriften «Det er lov å ha det vanskelig» (*Mental Helse*, u. å.). På denne måten kommer det tydelig frem at dette er en organisasjon som ønsker å rette søkelyset mot menneskers psykiske helse. Det skal være lov å ha det vanskelig, og de ønsker å gjøre det lettere å snakke om, og sette ord på det gjennom alternative kommunikasjonsverktøy (*Mental Helse*, u. å.). Denne formen for hjelp kan være en start for mange. Tar man kontakt kan man etter hvert også få forslag til andre man kan kontakte for å få videre hjelp om dette er et behov. Dette lavterskeltilbudet kan være en døråpner for å snakke om følelser, og for videre hjelp som nevnt. Den lave terskelen bunner i anonymiteten som følger, at ingen andre ser at man oppsøker hjelp og har det vanskelig. I tillegg uttrykker flere gutter et tydelig ønske om avstand i relasjonen til hjelper (Langaard, 2006, s. 35), noe som møtes ved at hjelpen skjer gjennom digitale forum, og ikke ansikt til ansikt. Det må nevnes at avstand kan skje på andre måter enn digitalt, og at det går an å ha avstand i en relasjon når man møtes fysisk også. Fysiske møter vil ikke sikre anonymitet, og det kan dermed igjen bli en større utfordring å vise sårbarhet.

Tilbud på skolen skal i utgangspunktet være et lavterskeltilbud, men blir ikke oppfattet som det grunnet omstendighetene. Hvor lavterskel oppleves det for en ungdomsgutt å gå ut av

timen for å søke råd eller veiledning? Sett fra hans syn skal han i utgangspunktet ikke søke hjelp. Videre er det ekstra krevende å vise sårbarhet overfor andre gutter og menn, noe man tydelig gjør overfor vennegjengen i klassen om man går ut av timen fordi man har en avtale, eller kommer for sent til timen fordi man har oppsøkt hjelp i pausen. Spørsmålene vil komme, og det skapes enda en barriere på veien mot hjelp. Støtte anses ikke som støtte før det oppleves slik av brukerne (Sommer, 2021, s. 335). Kanskje vi kan trekke tråden til tilgjengelighet også. Kan vi kalle noe tilgjengelig, når det ikke oppleves som tilgjengelig for brukeren selv?

Et annet perspektiv jeg ønsker å rette søkelyset på er instanser og deler av hjelpeapparatet som legger vekt på å gi hjelp på ungdommens arena, gjennom blant annet ekstra fokus på relasjonsbygging. Politi er en gruppe som kan virke skremmende for flere ungdommer. Spesielt ungdomsgutter som er kjent for å toppe kriminalitetsstatistikk, kan være ekstra skeptiske til politiet, og kan ha en tanke om at de bare er ute etter å ta dem (Aase et al., 2020, s. 20). Politiet har sett viktigheten av å oppholde seg på ungdommens arena, og Kripos har utviklet en metode for politiets tilstedeværelse på spillplattformer (Kripos, 2022). Politiet gjør seg synlig, og kan med dette ufarliggjøre sin tjeneste ved at ungdommene får bli litt bedre kjent med dem. Denne relasjonsbyggingen skjer på en arena guttene er kjent med, noe som kan være en trygg faktor i det hele.

En annen tjeneste som jobber på samme måte med å være på arenaer der ungdom oppholder seg, er utekontakten, som også kalles uteseksjon eller ungdomskontakt forskjellige plasser i landet. Dette er også en tjeneste som har fokus på relasjonsbygging på ungdommens arena, og gjennom måten de arbeider på tilegner de seg kunnskaper om utviklingen i ungdomsmiljøet (Nwosu, 2005, s. 292). De jobber mye med veiledning og rådgivning til ungdom, og de danner en oversikt over hva som rører seg blant ungdom i bybildet (Hope, 2022; Oslo kommune, 2016). Hvis det er noen av gamerne som politiet spiller med, eller gutter som ungdomskontakten møter på som ikke har det bra, kan det faktisk at de voksne ser, hører og anerkjenner dem bidra til at de får det bedre (Sand & Kvarme, 2018, s. 13). I tillegg får ungdommen mulighet til å snakke med en voksen, uten å selv måtte oppsøke dem, fordi den voksne allerede har vært den som oppsøkte, og viser med dette interesse og et ønske om å lytte.

5.0 Avslutning

Denne oppgaven har tatt sikte på å danne en større forståelse for samfunnets påvirkning på gutters evne til å snakke om følelser og utfordringer. Hvilke forventninger og kjønnsnormer som knyttes til gutter, påvirker hvordan de selv opplever at de må tenke, føle og opptre. Det har vært et økt fokus på likeverd og mangfold med tiden, noe som kan gjøre det lettere for gutter å tenke og handle slik de selv ønsker. Videre er Goffmans rolleteori gjeldende, ved at det fortsatt later til at gutter ikke ønsker å bryte med forventninger, fordi konsekvensene av dette vil være for store og ydmykende for dem. Det er individuelt hvilket behov man har for å dele. De guttene som har et behov for å dele skal tas på alvor. Det er viktig med kunnskap om hvilke barrierer som finnes, slik at disse kan tas høyde for.

Åpenhet og ærlighet fra andre spiller en sentral rolle i det å forstå hvordan virkeligheten kan se ut. Ærlige forbilder og rollemodeller er et behov og ønske mange unge menn har. Gjennom podkaster kan man få en ny oppfatning og større forståelse av ens egen situasjon. Dette skjer gjennom en digital plattform, hvor guttene kan lytte uten å måtte gi en respons, og uten at andre vet hva de lytter på. Den digitale plattformen er alltid er tilgjengelig, og som kan være med å øke kunnskapen om blant annet kjønnsnormer knyttet til gutter og deres følelser.

Digitale plattformer brukes også til mye underholdning og reklame. Her oppleves kjønn som mer rigid og streng enn i den virkelige verden. Dette kan oppleves som enda en arena guttene skal prestere på, og det kan bli en negativ faktor. Samtidig er det også mange muligheter ved det digitale. I og med at det oppleves som en mer rigid arena, kan Kirkens SOS og Mental Helse sine chat-systemer være til god hjelp. Her vil guttene være anonyme, noe som gjør at de kan spørre eller fortelle om akkurat det de trenger. De kan ikke bli identifisert, noe som videre kan senke terskelen for å ta kontakt i førsteomgang. En annen faktor som er med å senke terskelen for kontakt er relasjon og en trygg arena. Når politiet oppsøker ungdom i gaming-verdenen, vil dette danne en relasjon mellom dem som er mer uformell. En uformell setting, kan virke positivt inn på relasjonen, og kan bidra til åpenhet i et lengre perspektiv. Utekontakten jobber også med relasjon og hjelp på ungdommens arena. Ungdommen vil ha voksne rundt seg som ser, hører og anerkjenner dem og det de gjør. Dette i seg selv kan bidra til at guttene får det bedre.

Til slutt har vi helsesykepleierne på skolen. De oppleves som lite tilgjengelig av guttene, men mener selv at de er et tilgjengelig lavterskeltilbud. Hovedgrunnen til at det oppleves som lite tilgjengelig er fordi de er på skolen bare noen dager i uken. Når guttene i utgangspunktet synes det er krevende å oppsøke hjelp, er det forståelig at dette kan vanskeliggjøre opplevelsen av å komme til en lukket dør. En god oversikt over når helsesykepleierne er på skolen kan gjøre det lettere for guttene å vite når det er en åpen dør. Siden digitale plattformer brukes hyppig av guttene, kan en oversikt her være til stor nytte for dem.

Det er mange samfunnsmessige faktorer som spiller inn på gutters evne til å snakke om følelser og utfordringer. Å ha kunnskap om at gutter og jenter fungerer forskjellig, og ønsker hjelp ved bruk av ulike fremgangsmåter, vil være til stor nytte når man er i rollen som hjelper, venn eller familiemedlem.

5.1 Avsluttende refleksjoner

Flere av instansene og tilbudene i hjelpeapparatet og veien til større kunnskap er anonyme, og det blir vanskelig å få gode tall på hvem som benytter seg av dem. Det er lite oversikter over alder og kjønn på brukerne. Dermed blir det en større utfordring å se hvilke grupper tilbudene er egnet for. Mer forskning på dette ville vært interessant, da dette kan gi en større indikator på tilbudenes hjelpefaktor og virkning. Videre ville dette blitt en pekepinn i retning av hvilke grupper man må tilrettelegge tilbud til på en annen måte, slik at den beste hjelpen kan bli gitt.

Litteraturliste

Andersen, H. M. (2017, 28. september). *Selv mord*. Dagbladet.

<https://www.dagbladet.no/arkivert/magasinet/selvord/67688755>

Badinter, E. (1995). *XY: Hva er en mann?* Tiden.

Bakken, A. (2021). *Ungdata 2021. Nasjonale resultater* (NOVA Rapport Nr. 8).

Velferdsforskningsinstituttet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/2767874>

Berg, B., Ellingsen, I. T., Levin, I., & Kleppe, L. C. (2015). Hva er sosialt arbeid? I I. T.

Ellingsen (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 19–35). Universitetsforlaget.

Brodtkorb, E., & Rugkåsa, M. (2009). Sosiologisk og sosialantropologisk tenkemåte. I E.

Brodtkorb & M. Rugkåsa (Red.), *Mellom mennesker og samfunn* (2. utg., s. 17–41).

Gyldendal Akademisk.

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving* (6. utg.). Gyldendal Akademisk.

Dyregrov, A. (2004). De tause behandlerne – Hvordan få bedre kontakt med ungdommer.

Tidsskrift for Norsk psykologforening. 41(9). <https://psykologtidsskriftet.no/frapraaksis/2004/09/de-tause-behandlerne-hvordan-fa-bedre-kontakt-med-ungdommer>

Ebrahimi, A. (Ressigør). (2017, 2020). *Innafor*. [Tv- serie]. NRK.

<https://tv.nrk.no/serie/innafor>

Eide, A. K. (2019). *Gutter i 9. Klasse sin forståelse av risiko- og beskyttelsesfaktorer ved egen psykisk helse* [Masteroppgave]. Høgskulen på Vestlandet.

<https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/handle/11250/2644298>

Engvik, T. M. K. (u. å.). *Om Helsesista*. Helsesista. <https://helsesista.no/om-helsesista>

Erikstad, V. B. (Programleder). (2019, november 20). Mannen [Episode i Tv-seire]. I A.

Ebrahimi (Ressigør) *Innafor*. NRK. <https://tv.nrk.no/serie/innafor>

Fahre, D. (Ressigør). (2020 - 2022). *Rådebank* [Tv-seire]. NRK.

<https://tv.nrk.no/serie/raadebank>

- Follestad, E. (Programleder). (2020 - 2021). *Hvordan har du det, mann?* [Audio podkast].
VG. <https://podme.com/no/hvordan-har-du-det-mann>
- Forskrift om nasjonal retningslinje for sosionomutdanning.* (2019). (FOR-2019-03-15-409).
Lovdata. <https://lovdata.no/forskrift/2019-03-15-409>
- Gjelstad, L. D. (2021). *Store gutter snakker ikke—En kvalitativ studie av hvordan spesialpedagogen kan kommunisere om psykisk helse med gutter i ungdomsskolen* [Masteroppgave]. Universitetet i Oslo. <https://www.duo.uio.no/handle/10852/88625>
- Gjertsen, P.-Å., Hansen, M. B. V., & Juberg, A. (2018). Barnevernspedagogers, sosionomers og vernepleieres rolle og status i skolen1. *Tidsskrift for velferdsforskning*, 21(2), 163–179. <https://doi.org/10.18261/issn.2464-3076-2018-02-05>
- Granrud, M. D., Bisholt, B., Anderzèn-Carlsson, A., & Steffenak, A. K. M. (2020).
Overcoming barriers to reach for a helping hand: Adolescent boys' experience of visiting the public health nurse for mental health problems. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 649–660.
<https://doi.org/10.1080/02673843.2020.1711529>
- Haugseth, J. F. (2020). Ungdommens idealer. *Norsk sosiologisk tidsskrift*, 4(2), 68–84.
<https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2020-02-01>
- Helgaas, E., & Skjelde, A. (Programleder). (2021 - nåtid). *MANNSpodden- Jakten på Mannsidentitet* [Audio podkast]. Tro og media.
<https://open.spotify.com/show/7JzkCfhbvCSLbbk5H5HGhT?si=0b962c7c1e4049dc>
- Hellevik, O., & Hellevik, T. (2021). Hvorfor ser færre unge lyst på livet? Utviklingen for opplevd livskvalitet blant ungdom og yngre voksne i Norge. *Nordisk tidsskrift for ungdomsforskning*, 2(2), 104–128. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-02-02>

- Helsedirektoratet. (2019, 4. desember). *Er du ung og trenger noen å snakke eller chatte med?*
Helsenorge. <https://www.helsenorge.no/psykisk-helse/her-far-du-hjelp/>
- Hem, H. E. (2009). Profesjoner. I E. Brodtkorb & M. Rugkåsa (Red.), *Mellom mennesker og samfunn: Sosiologi og sosialantropologi for helse- og sosialprofesjonene* (2. utg., s. 43–65). Gyldendal Akademisk.
- Hope, A. N. (2022, 1. februar). *Utekontakten: Sosiale medier og mer informasjon om oss*. Bergen kommune.
<https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/utekontakten/om-oss>
- Høgberget, T., & Haukland, M. (2021). Hjertelig til stede. *Nordisk sygeplejeforskning*, 11(4), 288–301. <https://doi.org/10.18261/issn.1892-2686-2021-04-04>
- Jensen, P., & Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene: Kommunikasjon i profesjonell praksis*. Gyldendal akademisk.
- Johannessen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (5. utg.). Abstrakt forlag.
- Kirkens SOS. (2019, 4. desember). *SOS-chat*. Kirkens SOS. <https://www.soschat.no/>
- Kjøs, P. (Programleder). (2018 - 2021). *Hos Peder* [Audio podkast]. NRK.
<https://open.spotify.com/show/13vm5obSsbyhg0zFqsQuJF?si=bbe0f756c3404f5f>
- Kripos. (2022, 3. mars). *Politiet styrker satsingen på gaming: - Vi må være der barn og unge er*. Politiet. <https://www.politiet.no/aktuelt-tall-og-fakta/aktuelt/nyheter/2022/03/03/politiet-styrker-satsingen-pa-gaming---vi-ma-vare-der-barn-og-unge-er/>
- Langaard, K. (2006). Ungdom, psykisk helse og profesjonell hjelp. *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 6(2).
<https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/1104>

- Larssen, E. B. (Programleder). (2021 - nåtid). *Bertrands Univers* [Audio podkast]. Podplay.
<https://open.spotify.com/show/1x7atKFyVwitwvFIFt99Ne?si=7f14096fc41e45b8>
- Lindmo, A. (Programleder). (2022, januar 21). 21. Januar [Episode i Tv-seire]. I O. J. Grønland (Produsent), *Lindmo*. NRK.
<https://tv.nrk.no/serie/lindmo/2022/MUHU15000222>
- Mental Helse*. (u. å.). <https://mentalhelse.no/>
- Moe, A., & Kleiven, H. H. (2016). *Bruksmangfold. En analyse av nordmenns nyhetskonsument* (TFoU-rapport Nr. 14). Trøndelag Forskning og Utvikling.
<https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/rapport--bruksmangfold.-en-analyse-av-nordmenns-nyhetskonsument/id2538186/>
- Nielsen, H. B., & Henningsen, I. (2018). Guttepanikk og jentepress—Paradokser og kunnskapskrise. *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 42(1–02), 6–28.
<https://doi.org/10.18261/issn.1891-1781-2018-01-02-02>
- Norvoll, R. (2009). Sosiale avvik og sosial kontroll. I M. Rugkåsa & E. Brodtkorb (Red.), *Mellom mennesker og samfunn: Sosiologi og sosialantropologi for helse- og sosialprofesjonene* (2. utg., s. 99–121). Gyldendal Akademisk.
- Nwosu, E. C. (2005). Å holde håpet levende. Om ungdom, livskraft og mangfold. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 2(3), 285–293. <https://doi.org/10.18261/ISSN1504-3010-2005-03-07>
- Olsen, T., & Tesfai, A. (2016). Ung med virkning? Opplæringsprogram til unge brukervedvirkere. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 13(1–2), 77–86.
<https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2016-01-02-09>
- Oslo kommune. (2016, 27. mai). *Utekontakter i bydelene*.
<https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/barn-ungdom-og-familie/barnevern-og-foreldreveiledning/utekontakter-i-bydelene/>

- Sand, T. I., & Kvarme, L. G. (2018). Slik kan helsesøstre oppdage og forebygge psykiske plager hos ungdom. *Sykepleien forskning*, 106(70421).
<https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2018.70421>
- Simonsen, E. (2022, 24. januar). *Første episode av den nye Rådebank-sesongen sett av over en halv million*. M24. <https://m24.no/nrk-nrk-p3-radebank/forste-episode-av-den-nye-radebank-sesongen-sett-av-over-en-halv-million/441684>
- Skarpenes, O. (2021). De unges problem. *Nytt Norsk Tidsskrift*, 38(1–2), 139–153.
<https://doi.org/10.18261/issn.1504-3053-2021-01-02-12>
- Skjærven, S. J. (2018). *Unge gutters tanker om maskulinitet og mansroller: Hvordan det er å være ung gutt i dagens samfunn* [Masteroppgave]. Universitetet i Bergen.
<http://hdl.handle.net/1956/18784>
- Sommer, M. (2021). Støtte som mulighet til unge med psykiske helseproblemer. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 18(4), 331–342. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2021-04-03>
- Statistisk sentralbyrå. (2021, 14. juni). *Gjennomføring i videregående opplæring*.
<https://www.ssb.no/utdanning/videregaende-utdanning/statistikk/gjennomforing-i-videregaende-opplaering>
- Steinnes, K. K., & Teigen, H. M. F. (2021). Livsstil til salgs: Om influensermarkedsføring på sosiale medier og hvordan ungdom påvirkes. *Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning*, 2(1), 4–22. <https://doi.org/10.18261/issn.2535-8162-2021-01-01>
- Teigen, H. F., & Steinnes, K. K. (2021). «– Det er lett å se hvilke kjønn reklamer er ment for. Det er ikke noe mellomting»: En studie av ungdoms fortolkning av kjønn i reklame på sosiale medier. *Tidsskrift for kjønnsforskning*, 45(2–03), 105–119.
<https://doi.org/10.18261/issn.1891-1781-2021-02-03-04>

- Thomé, S., Dellve, L., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2010). Perceived connections between information and communication technology use and mental symptoms among young adults—A qualitative study. *BMC Public Health*, *10*(66), 1–14.
<https://doi.org/10.1186/1471-2458-10-66>
- Thorbjørnsrud, B. (2009). Kulturelle fortolkningsrammer. I E. Brodtkorb & M. Rugkåsa (Red.), *Mellom mennesker og samfunn: Sosiologi og sosialantropologi for helse- og sosialprofesjonene* (2. utg., s. 200–239). Gyldendal Akademisk.
- Tøssebro, J., & Berg, B. (2015). Sosiale forskjeller, avvik og samfunn. I L. C. Kleppe (Red.), *Sosialt arbeid: En grunnbok* (s. 277–243). Universitetsforlaget.
- Vogt, K. C. (2020). Prosessuell interseksjonalitet: Gutter, posisjoner og prosesser. *Tidsskrift for Kjønnforskning*, *44*(2), 118–131. <https://doi.org/10.18261/issn.1891-1781-2020-02-03>
- Øhrn, H. (2016). Historier om motstand. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, *13*(4), 330–339.
<https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2016-04-05>
- Aarli, S. P. A. (2021). *Hvordan inngår nyhetspodkaster i hverdagslivet til unge voksne? En kvalitativ analyse av unges bruk av nyhetspodkaster* [Masteroppgave]. Universitetet i Bergen. <https://bora.uib.no/bora-xmlui/handle/11250/2767650>
- Aase, H., Lønnum, K., Sørli, M.-A., Hagen, K. A., Gustavson, K., & Utgarden, I.-H. (2020). *Barn, unge og kriminalitet. Hvordan forhindre at barn og unge kommer in i eller fortsetter med en kriminell løpebane? Oppsummering og vurdering av virksomme tiltak, behandling og organisering*. (Rapport 2020). Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/publ/2020/barn-unge-og-kriminalitet/>

