

Lili Lan Nguyen
Markus Leander Våggran

Skam og menns helse fra et designperspektiv

Utforskning av hvordan designarbeid kan bidra til forebygging av helseutfordringer

Masteroppgave i Industriell design
Veileder: Casper Boks
Medveileder: June Kyong Trondsen
Juni 2022

Lili Lan Nguyen
Markus Leander Vågran

Skam og menns helse fra et designperspektiv

Utforskning av hvordan designarbeid kan bidra til
forebygging av helseutfordringer

Masteroppgave i Industriell design
Veileder: Casper Boks
Medveileder: June Kyong Trondsen
Juni 2022

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for arkitektur og design
Institutt for design



Kunnskap for en bedre verden

Forord

Denne masteroppgaven er skrevet av Lili Lan Nguyen og Markus Leander Våggran ved Institutt for Design ved NTNU i Trondheim, våren 2022.

Vi setter stor pris på alle som har hjulpet oss underveis i prosessen, og ønsker å rette en takk til:

Veileder *Casper Boks* og medveileder *June Kyong Trondsen* for å motivere oss til å utforske, bidra med viktige tilbakemeldinger underveis og dele gode memes. Dere har vært en glede å jobbe med, og har bidratt til et trygt og *komfortabelt* miljø hvor vi kunne snakke om alt og ingenting, fra frimerker til å barbere hodet, uten å føle skam.

Hege K. Sæterhaug og studentinitiativet *En Psykt Vanlig Uke* for nyttige arrangementer.

Deltakere under workshops og brukertester for essensiell innsikt.

Familie og venner for støtte og innspill.

Simon, Linh og *Thomas* for korrekturlesing.

Østbyen Frivilligsentral for god "lønsj", samt kos og emosjonell støtte fra deres hundeterapauter *Tilki*, *Mimmi* og *Tir*.

Sammendrag

Denne masteroppgaven er en utforskende oppgave med fokus på å undersøke følelsen skam forbundet med menns helse fra et designperspektiv.

Menns helse er et tema som har fått mye oppmerksomhet i nyere tid. Gjennom ulike medier nevnes det hvordan menn som gruppe gjerne er generelt dårlige til å forebygge egen helse, søke hjelp og benytte seg av tilbud, samt topper statistikker som selvmord og utfordringer på skolen. Skam er en kompleks følelse som omhandler hvordan individer ser seg selv, bygger på et behov om å ville bli sosialt akseptert av andre mennesker og påvirker ens atferd i stor grad. Det kan tenkes at det er en sammenheng mellom disse områdene, noe vi undersøkte i løpet av prosjektet. I tillegg er oppgavens mål å bidra med innsikt og erfaringer rundt designarbeid og designmetodikk i forbindelse med utradisjonelle, tabu-relaterte prosjekter, samt utforske mulige designintervensjoner for å bidra til avdekkede problemområder.

Proessen startet med et omfattende litteraturstudie for å lære om helsehjelp, menns helse og skam gjennom faglitteratur og andre kilder. Gjennom dette lærte vi at menn kan oppleve utfordringer og forventninger tilknyttet integrerte, tradisjonelle kjønnsroller i samfunnet, som kan påvirke hvordan flere velger å håndtere egen helse. I tillegg så vi hvordan skam baserer seg på ting man lærer og erfarer gjennom livet, og er tilknyttet opplevde forventninger fra en selv og andre.

Som resultat av dette litteraturstudiet virket det sannsynlig at skam og menns helseutfordringer hører sammen i stor grad, og vi ønsket å se nærmere på menns psykiske helse.

Deretter utforsket vi alternative innsiktskilder for å se hvordan tematikken fremstilles i samfunnet, samt hvilke alternativer menn har for å bearbeide og gi uttrykk for sine utfordringer. Gjennom dette utforsket vi ulike digitale fellesskap, forum og memes, hvor vi oppdaget at det er flere måter å uttrykke seg om utfordringer og føle sosial aksept.

Som en del av å undersøke designarbeid sin rolle innen skam, tabu og helse eksperimenterte vi med en rekke designverktøy under utvikling. Med inspirasjon fra disse utviklet vi et forslag til et nytt verktøy, og så potensiale til å involvere brukere i prosessen. Deretter arrangerte vi workshops og gruppeøvelser hvor vi utforsket designmetodikk, verktøy og uttrykingsformer. Dette bidro med erfaringer rundt involvering av brukere, og samling av brukerinnsikt tilknyttet potensielt sensitive temaer, på en måte som oppleves som trygg for deltakerne. I tillegg oppdaget vi hvordan foretrukne metoder for å åpne seg om, og bearbeide, skamrelaterte utfordringer er individuelle, og varierer ut ifra preferanser og behov. Samtidig så vi hvordan flere menn ble bevisst på meninger om egen skam og følte samtaler med andre var givende, men kunne oppleve utfordringer rundt å starte slike samtaler.

Deretter ønsket vi å utarbeide en designintervensjon tilknyttet tematikken i form av et konseptforslag. Vi utforsket og definerte problemområder, hvor vi endte med å ville 'gjøre det lettere å starte en skamrelatert samtale'. Dette baserte seg på innsikt og erfaringer om at flere menn opplever slike samtaler som positive i forbindelse med skamhåndtering, men er preget av utfordringer som at man føler seg som en byrde ved å ta det opp, samt er usikker på forventninger til seg selv og reaksjoner fra andre. Videre definerte vi en designbrief og en kravspesifikasjon, samt genererte ulike konseptideer. Vi valgte å utforske et app-konsept, som var et verktøy for personlig refleksjon og bevisstgjøring, samt kunne senke terskelen for å starte en skamrelatert samtale med nære kjente. Vi utarbeidet konseptet og lagde en digital interaktiv prototype for å visualisere forslaget. Denne ble brukertestet, hvor vi fikk tilbakemeldinger på bevissthet sin rolle i en samtale, samt brukeres opplevelser og dynamikk mellom hverandre ved bruk av verktøyet.

Resultatet av prosjektet er en iterert versjon av den digitale prototypen, en vurdering av konseptet og dets potensiale, samt refleksjoner om videre arbeid og vurderinger. I tillegg bidrar prosjektet med innsikt og erfaringer rundt designmetodikk og brukerinvolvering, samt rollen til designarbeid, i forbindelse med skam-, tabu- og helsereelatert arbeid.

Abstract

This master's thesis is an exploratory project, focused on researching shame related to men's health from the perspective of design.

Men's health is a subject that has garnered a lot of attention lately. Different media discusses how men as a group is generally bad at preventing their own health issues, seek help and utilize services, and tops statistics such as suicide and difficulties in school. Shame is a complex emotion that encompasses how individuals see themselves, is based on a need for social acceptance from others and affects one's behavior greatly. There might be a connection between these subjects, which was investigated during the project. Additionally, this project aims to contribute with insight and experience with design work and design methodology related to unconventional, taboo-related, projects, as well as explore possible design interventions to contribute to discovered issues.

The process started with a comprehensive literature study to learn about health care, men's health and shame through research and various sources. Through this we learnt how men can experience challenges and expectations related to integrated, traditional gender roles in society, which can affect how many choose to handle their own health issues. Additionally, we saw how shame is learnt and based on experiences through life, and is connected to expectations from oneself and others. Based on this literature study it seemed likely that shame and men's health are connected, and we wanted to focus on men's mental health.

Following this, we explored alternative sources of insight to see how these subjects are featured in society, and which alternatives men have to process and express their problems. Through this we explored different digital communities, forums and memes, and saw how there are multiple ways of expressing oneself and feel social acceptance.

As a part of exploring the role of design work in shame-, taboo- and health-related topics we experimented with some design tools in development. We created a suggestion for a new tool inspired by these, and saw potential to involve users in the process. We organized workshops and group activities where we explored design methodology, tools and different forms of expression. This contributed with experience in involving users, and collecting user insights related to potentially sensitive topics, in ways where users feel comfortable. Additionally, we discovered how preferred ways of opening up about, and process, shame-related problems vary individually, and are based on personal preferences and needs. Simultaneously, we saw how multiple men became aware of their own shame-related opinions and found conversations with others helpful, but could experience difficulties engaging in such conversations.

Following this, we wanted to develop a design intervention related to the subject in the form of a concept idea. We explored and defined problem areas, and ended up wanting to 'make it easier to start a shame-related conversation'. This was based on insights and experiences with multiple men finding such conversations positive for processing their own shame, but can experience difficulties such as feeling like a burden for bringing it up, and insecurities regarding expectations for oneself and reactions from others. We defined a design brief and a requirement specification, and generated various concept ideas. We chose to explore an app-concept, being a tool for personal reflection and awareness, as well as possibly lowering the bar to initiate a shame-related conversation with close acquaintances. We developed the concept and made a digital interactive prototype to visualize it. This prototype was user tested, where we got feedback on the role of personal shame-awareness in a conversation, as well as users' experiences and dynamics between them when using the tool.

The project results are an iterated version of the digital prototype, an assessment of the concept and its potential, as well as reflections regarding further work. Additionally, the project contributes with insight and experiences regarding design methodology and user involvement, as well as the role of design work, in shame-, taboo- and health-related work.

Oppgavebeskrivelse

Masteroppgave for student Lili Lan Nguyen og Markus Leander Vågran

Forebyggende helsehjelp for menn

Preventive health care for men

I følge NHI (2009) unngår mange menn å søke helsehjelp og er ofte dårlige til å forebygge utfordringer med egen helse. Mulige årsaker til dette kan være tilknyttet utfordrende følelser som skam, pinlige sykdommer eller mangler, samt tradisjonelle samfunnsforventninger og kjønnsroller. Forskning samlet inn av NRK (2021) som undersøker ulike kjønn indikerer at flere menn sjeldent oppsøker legen, tar sitt eget liv, sliter mest på skolen og begår flest kriminelle handlinger, og dette kan være konsekvenser av et manglende fokus på helsehjelp tilpasset menn. Ved å jobbe aktivt med forebyggende tiltak mot menns fysiske og psykiske helseproblemer kan man bidra til å normalisere å søke hjelp, samt redusere utfordringene mangel på helsehjelp kan medføre.

Denne oppgaven vil utforske helsehjelp for menn, og hvordan design kan bidra innen forebyggende arbeid for dagens utfordringer. Relevante spørsmål å undersøke er: Hvorfor er menn mindre villig til å oppsøke fysisk og psykisk helsehjelp, for hvilke tilfeller gjelder dette menn og ikke kvinner, og i hvilken grad kan dette knyttes til skam? Hvilke konsekvenser får dette for individet? Hvor ligger muligheter for å bidra til tryggere rammer for å søke forebyggende hjelp? Hvordan kan designmetoder og tilnæringer bidra til dette arbeidet?

Masteroppgaven vil inneholde:

- Samle innsikt via litteraturstudier og intervjuer for å kartlegge dagens situasjon og utfordringer
- Undersøke andre metoder som lønner seg å bruke til innsikt for sensitive temaer for målgruppen
- Analysere innsikt og finne designrettede intervensjonsmuligheter innen forebyggende helsehjelp
- Utvikle konsepter, prototype og teste hvordan design kan bidra til forebyggende helsehjelp

Oppgaven utføres etter ”Retningslinjer for masteroppgaver i Industriell design”.

Ansvarlig faglærer (hovedveileder ID): Casper Boks

Biveileder: June Kyong Trondsen

Utleveringsdato: 7. januar 2022

Innleveringsfrist: 7. juni 2022

NTNU, Trondheim, 07.01.2022

Casper Boks
Ansvarlig faglærer



Sara Brinch
Instituttleder



Innholdsfortegnelse

1 Introduksjon	11	4 Utforskende søk	51
1.1 Bakgrunn	13	4.1 Fremstilling i samfunnet	53
1.2 Vinkling	13	4.2 Alternativer for menn i dag	57
1.3 Motivasjon	14	4.3 Samling av memes	65
1.4 Målsetting	14	4.4 En Psykt Vanlig Uke	69
2 Prosessoversikt	17	5 Eksperimentering med designmetodikk	73
3 Litteraturstudie	21	5.1 Eksperimentelle verktøy	75
3.1 Helse og helsehjelp	24	5.2 Workshop	83
3.2 Menns helse	26	5.3 Øvelse med kvinner	95
3.3 Skam	34		
3.4 Skam og menns helse	45		
3.5 Veien videre etter litteraturstudiet	50		

6 Konseptforslag	99
6.1 Definere fokusområde	101
6.2 Konseptutvikling	117
6.3 Prototyping	125
6.4 Brukertesting	135
6.5 Iterering av prototype	149
6.6 Vurdering av konseptet og veien videre	151
7 Refleksjoner	155
7.1 Metoder og gjennomføring	157
7.2 Tanker om prosjektet	160
7.3 Etterord	162
8 Referanseliste	163

1 Introc





duksjon

1.1 Bakgrunn

Bakgrunnen for dette prosjektet er et større pågående prosjekt ved NTNUs Institutt for design, som har som mål å utforske temaer som skam, moral, normer og tabuer fra ståstedet til en designer. I designarbeid er det vanlig å fokusere på å skape en god opplevelse for brukere gjennom positive følelser og opplevelser, men dette kan hindre designere å utforske potensielt negative følelser i dybden. Som designere er det sentralt å forstå menneskene man designer for, hvor både positive følelser, negative følelser, og en blanding, er en naturlig del av alle sin hverdag. Ved å utforske konsepter som skamfølelsen i en designkontekst kan man få økt forståelse, samt oppdage nye muligheter og effekter designere kan bruke for å skape en forandring i menneskers liv (Trondsen og Boks, 2022, s.3).

1.2 Vinkling

Som vinkling innenfor denne tematikken fokuserer dette prosjektet på menns helse, forebyggende helsehjelp og følelsen skam. Menns helse er et tema som har fått økt oppmerksomhet i dagens samfunn på flere måter. I diverse medier fremheves det gjennom for eksempel artikler, diskusjoner, intervjuer, tv-serier og mer. Ofte kan man høre snakk om stereotypiske utsagn som for eksempel at “Menn går aldri til legen”, “Menn snakker ikke om følelser”, “Menn gråter ikke.” og “Bare mann deg opp.”. Undersøkelser diskuterer at mange menn er dårlige til å forebygge egne helseutfordringer og unngår å søke helsehjelp (Lein, 2009), samt at menn topper statistikker som selvmord, utfordringer på skolen og kriminalitet (Tronsen, 2021). I tillegg er det organisasjoner som ‘The Movember Foundation’, som ønsker å skape positivitet rundt menns helse (Movember, u.å.), kampanjer som Kreftforeningens ‘#MennSnakkOmDet’, som oppfordrer til åpenhet (Kreftforeningen, u.å.), og helsetilbud spesielt rettet mot menn, som Frogner helsestasjon sin ‘helsebror’ (Haugjord et al., 2019), som setter søkelys på, og vil takle utfordringer menn kan oppleve tilknyttet egen helse. Dette viser hvordan menns helse er et tidsaktuelt tema i dag med flere interesserte og involverte aktører.

Dette er et tema som åpner for mange forskjellige meninger, erfaringer og følelser fra ulike personer, og det kan tenkes at skam, samt andre utfordrende følelser og temaer, potensielt har en rolle i menns forhold til, og håndtering av, egen helse.

1.3 Motivasjon

Oppgavens tema om design vinklet mot skam og menns helseutfordringer er noe vi begge interesserer oss for og synes er spennende å jobbe med. Etter å ha jobbet med design gjennom utdannelsen har det blitt tydelig at det er et felt med tenkemåter og metoder som handler om å forstå mennesker for å bidra med noe som kan ha en positiv innvirkning på ens liv, og at dette kan skape verdi innen en rekke fagfelt og sammenhenger.

Temaene skam og menns helse åpner muligheten for å trekke inn fagfelt som psykologi, et annet område vi har personlig interesse for og som har mye fokus på å forstå mennesket, og det er spennende å se hvordan designarbeid kan interagere med et slikt felt. Menns helse er også et aktuelt tema i dag, hvor de fleste mest sannsynlig har noen i livet sitt som føler på en form for utfordring tilknyttet dette. Prosjektet gir oss muligheten til utforske dette, og potensielt lære mer om seg selv eller andre viktige personer for oss i prosessen.

1.4 Målsetting

Dette prosjektet er i hovedsak en utforskende oppgave rundt temaene skam, menns helse og forebyggende helsehjelp fra et designperspektiv. Hovedmålet er å utforske følelsen skam sin rolle i forbindelse med menns helse og forebyggende helsehjelp, og hvordan vi som designere kan bidra innen dagens utfordringer relatert til denne tematikken. Det er relevant å utforske, samt bidra til utvikling av, ulike verktøy og metoder som kan brukes under designarbeid med potensielt sensitive temaer for målgruppen. Det må også vurderes hvordan designere kan forholde seg til arbeid med noe ukonvensjonelle prosjekter som dette, som hvordan man bør interagere med, og involvere, brukergrupper. Dette skal bidra med innsikt og erfaringer til det overordnede prosjektet om design og skam. I tillegg er et mål å utforske designrettede intervensjonsmuligheter rundt tematikken, og utvikle et konseptforslag basert på funn gjennom prosessen.

Vi ønsket å starte prosessen uten et klart fokus, med mål om å spisse inn prosjektets retning ettersom innsikt ble samlet og vi fikk grunnlag til å vurdere mulige interesseområder underveis.

Basert på dette utgangspunktet jobbet vi ut ifra følgende problemstillingen fra starten av prosjektet:

“I hvilken grad kan skam tilknyttes problematikker forbundet menns helse og forebyggende helsehjelp, og hvordan kan designarbeid og -metoder bidra innen dagens relaterte utfordringer?”

Problemstilling

“ I hvilken grad kan skam tilknyttes og forebyggende helsehjelp, og hvordan innen dagens relaterte utfordringer? ”

problematikker forbundet menns helse
kan designarbeid og -metoder bidra

2 Proses





soversikt

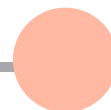
I løpet av prosjektet forholdt vi oss til en prosess inspirert av double diamond-prosessen. Double diamond er en iterativ designprosess som er delt inn i fire faser: utforske, definere, designe og levere (Benyon, 2019, s.48-49).

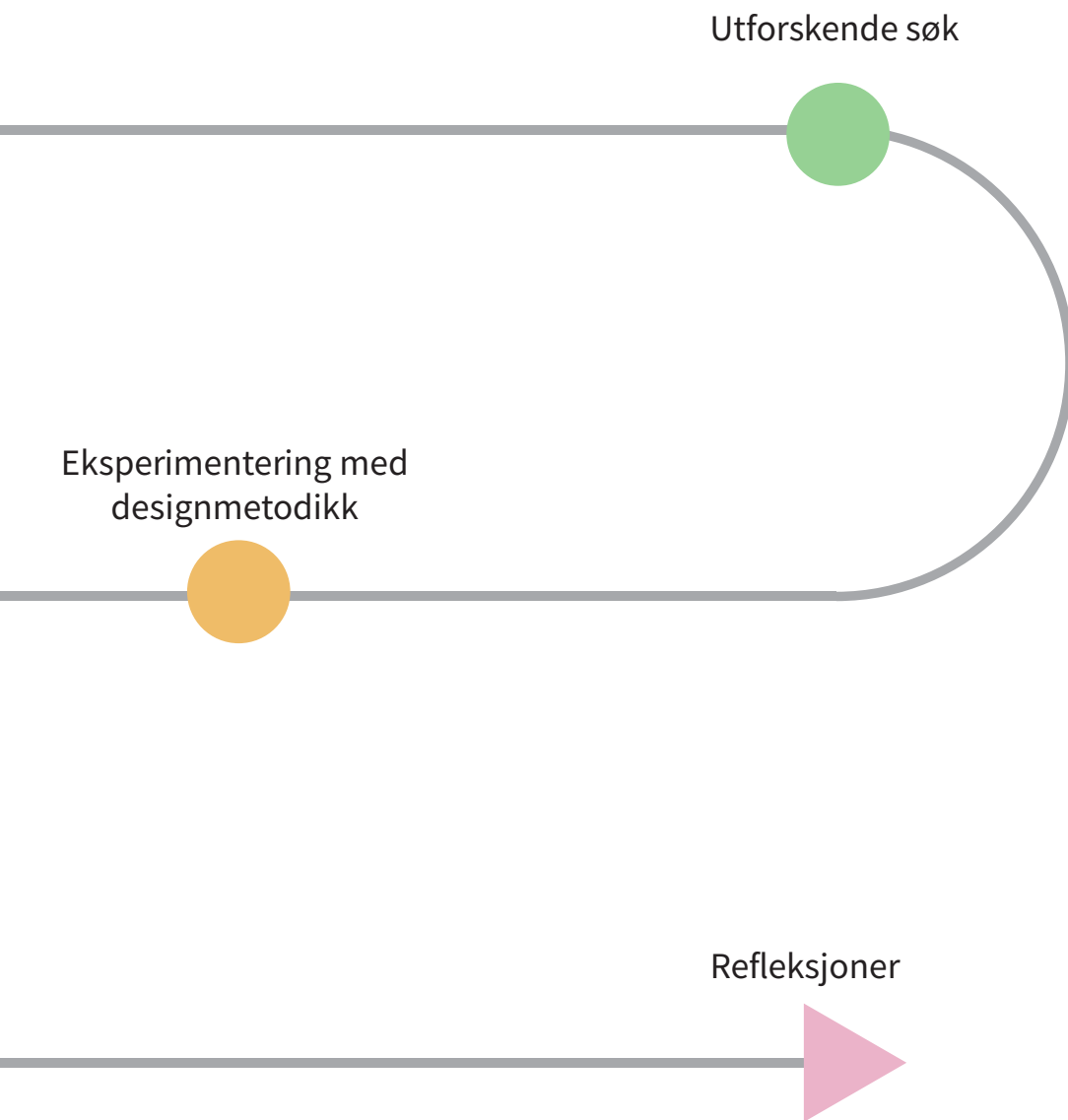
Denne prosessen ble brukt som et rammeverk å forholde seg til, men ble samtidig tilpasset til prosjektet ved behov. Vi har brukt trekk ved double diamond, som å konvergere og divergere, men også lagt til rette for nødvendig iterering underveis. Prosjektets prosess fokuserte først på å utforske tematikken og skaffe innsikt, så definere et tydeligere fokusområde, og deretter utarbeide idéer og konseptforslag.

Litteraturstudie



Konseptforslag





Figur 1: Prosessoversikt

3 Litterat

A large, solid teal shape occupies the bottom portion of the page. It has a wavy, organic top edge that curves across the width of the page, starting from the left edge and ending at the right edge. The rest of the shape is a flat, solid teal color.



curstudie

Et litteraturstudie kan beskrives som et søk etter, og en evaluering av, tilgjengelig litteratur for et bestemt tema eller område (Royal Literary Fund, 2022). Et litteraturstudie har som hovedmål å samle litteratur innen et felt, oppsummere viktig informasjon relatert til eget prosjekt, kritisk analysere informasjonen, samt presentere hva man har lært og hvordan eget arbeid passer inn og kan bygge videre på eksisterende kunnskap (Royal Literary Fund, 2022).

Litteraturstudiet hadde som hensikt å lære om temaene helsehjelp, menns helse og skam. Målet var å undersøke relasjonen mellom skam og menns helse som grunnlag for det videre arbeidet, samt undersøke interesseområder for vinkling av oppgaven. Det ble brukt nøkkelord-søk i databaser for å finne vitenskapelig litteratur, hvor kombinasjoner av ordene “helsehjelp”, “helsearbeid”, “forebyggende”, “menn”, “helse”, “skam” ble brukt på norsk og engelsk. Litteratur ble vurdert ut ifra tittel og sammendrag, hvor det ble lest nøyere hvis disse skapte interesse. Underveis dukket også opp delspørsmål som “Hva er det egentlig menn skammer seg over?” som bidro til å vinkle søkene og oppsøkte kilder.

Andre former for litteratur og kilder ble også undersøkt som diverse artikler, innslag, undersøkelser, konferanser, arbeid fra organisasjoner, kronikker, meninger, tv-serier, intervjuer, videoer og podcasts. Prosjektet omhandler temaer som bygger på forskning, samt er tett knyttet til menneskers opplevelser og erfaringer, og fremstilles i diverse former, så et bredt spekter ble undersøkt for å skape et bilde av dagens situasjon. For eksempel podcaster og intervjuer inneholdt fagpersoner som deler vitenskapelig informasjon og erfaringer, samt individer som deler sine opplevelser i relasjon til dette, hvor vi hørte på og noterte relevante punkter underveis. Verktøy som tankekart ble også brukt underveis i prosessen for å strukturere innsikt. Et tankekart er et diagram som visualiserer viktige poeng og sammenhenger innenfor et tema. Det er et fleksibelt verktøy som bruker hjernens tendens til å huske og tenke visuelt, og å forstå gjennom sammenhenger (Balea, u.å.).

I tillegg er noe informasjon basert på et foredrag vi deltok på - ‘Sofaprat om følelser’ den 18.mars 2022 med Hege Kristin Sæterhaug, psykologspesialist ved Studentsamskipnaden i Trondheim Psykisk Helsetjeneste. Hun har godkjent å bli referert til, og er grunnlaget for materialet og innsikten i vedlegg 1 og 2.

3.1 Helse og helsehjelp

Helse og egenhåndtering

World Health Organization beskriver helse som “en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lidelse” (Braut, 2022). Et annet syn på helse er at fremfor en tilstand, så kan god helse sees på som en ressurs som hjelper oss å nå andre mål, og er sentralt for egen livskvalitet og evne til å mestre i hverdagen (Haugan, Steigum og Furuly, 2021). Hva en oppfatter som god helse kan variere ut ifra faktorer som alder og livssituasjon, hvor for eksempel en person med god fysisk helse og levekår kan føle mangler ved sosiale relasjoner og psykisk helse (Haugan, Steigum og Furuly, 2021). Ens håndtering av egen helse, eller egenomsorg, handler om et individs innsats for å fremme egen helse og forebygge sykdom, for eksempel behandling av egne sykdommer eller å søke profesjonell hjelp når nødvendig (Nylenna og Braut, 2022). Dette viser hvordan egenhåndtering er sentralt for å opprettholde og forebygge egen helse, samt for å interagere med helsehjelpstjenester.

Forebyggende helsehjelp, helsearbeid og helsefremming

Helsedirektoratet definerer ‘helsehjelp’ som “enhver handling som har forebyggende, diagnostisk, behandlende, helsebevarende, rehabiliterende eller pleie og omsorgsformål og som utføres av helsepersonell” (Helsedirektoratet, 2018). Det er krav om at helsehjelp skal være tilpasset individet, samt at tjenestene som brukes til å utføre helsehjelpen er forsvarlige (Helsedirektoratet, 2018). Videre blir også ‘forebygging’ definert som “tiltak som tar sikte på å forebygge at sykdom, skade, lidelse eller funksjonshemming oppstår” (Helsedirektoratet, 2018). Andre kilder nevner tre ulike typer forebygging, som fokuserer bredere enn bare å ‘hindre at noe oppstår’. Primærforebygging handler om å “forhindre at et problem, skade eller sykdom oppstår” (Schancke, 2005, s.19). Sekundærforebygging handler om å “begrense varighet og omfang av et problem, skade eller sykdom som er oppstått” (Schancke, 2005, s.19). Tertiærforebygging handler om å “hindre eller begrense følgetilstander av et problem, skade eller sykdom som er oppstått” (Schancke, 2005, s.19). Dette viser at forebygging kan ha ulike fokusområder, mål og hensikter, men handler generelt om å hindre at utfordringer oppstår eller forverres.

I tillegg til 'helsehjelp' diskuteres også 'forebyggende helsearbeid' og 'helsefremming'. Forebyggende helsearbeid kan beskrives som "tiltak som fører til en reduksjon i sykdommer, skader, sosiale problemer, dødelighet og risikofaktorer" (Skjetne og Haugan, 2020). Eksempler på forebyggende arbeid kan være kontroll av næringskilder som mat og vann, vaksiner, samt tiltak som helsekampanjer og informasjon (Gjernes, 2004). Dette belyser også tiltak og handlinger utført av andre aktører enn kun helsepersonell, men forebyggende helsehjelp kan også tenkes å falle under dette. Helsefremming kan beskrives som "en prosess som gir folk økt kontroll over og muligheter til å forbedre sin helse." (Aglen, Olufsen og Espnes, 2018). Aglen, Olufsen og Espnes (2018) argumenterer for dette som noe som kan kombineres og overlappes med forebygging, men er fundamentalt noe annet. Forebygging handler om at andre vet best og man havner i en 'pasientrolle', hvor helsefremming fokuserer på å gi individer selv grunnlaget til å oppleve kontroll, mestring og påvirkningskraft, og aktivt skape god helse i eget liv (Aglen, Olufsen og Espnes, 2018). Dette handler ikke om å skjerme en fra utfordringer i livet, men ruste individer med ressurser til å selv mestre og oppleve dem som forståelige, håndterlige og meningsfulle (Aglen, Olufsen og Espnes, 2018).

Under litteratursøket om helsehjelp kom det fram at det er en rekke ulike begreper og konsepter som omhandler mye likt innen helse og forebygging, men skiller seg på visse områder. Forebyggende arbeid og helsefremming fokuserer på noen andre aspekter enn helsehjelp, men begge kan anses som relevante for helsehjelp sitt overordnede mål. Å gjøre en i stand til å mestre egne utfordringer er også en måte å hindre at problemer oppstår eller forverres. For dette prosjektet vil alle disse formene for forebygging av helseutfordringer vurderes som relevante for oppgavens utfall og resultater. Det er skiller mellom helsehjelp, helsearbeid og helsefremming, men ettersom flere overlapp finnes mellom dem kan de påvirke hverandre og har alle et lignende mål om å promotere god helse.

Nøkkelinnsikt:

Forebygging handler om å hindre at utfordringer oppstår, forverres eller får ettereffekter.

Forebygging kan gjøres på ulike måter. Helsehjelp, helsearbeid og helsefremming har alle som mål å skape god helse for individer.

3.2 Menns helse

Denne seksjonen diskuterer temaer som kjønn og mansrollen. Vi prøver ikke å fortelle noen hva det er å være mann, eller at dette er innhold alle menn må relatere seg ved. Kildene og erfaringene vil være subjektive og kulturelt påvirket, og mye er generalisert. Det virker som dagens samfunn er i en slags overgangsfase hvor vi prøver å rive oss bort fra visse standarder og stereotyper, men det er en overgang som tar tid og mye henger fortsatt igjen. Det som diskuteres vil ikke være representativt for alle menn, men det er allikevel poeng, trender og tendenser som er vist at menn gjerne kan relatere til, samt har vist seg å være relevante for individer vi har involvert i prosessen.

Gjennom arbeidet har vi også fått innstillingen om at slike utfordringer ikke burde fokusere på “menn mot kvinner”. Det er tydelig at kvinner også har sine stereotypiske utfordringer, men en gruppes utfordringer bør også kunne sees for det de er uten å måtte sammenlignes fordi “andre har det verre”. Selv innen menn som gruppe er det også et stort mangfold, hvor individet burde få hovedfokus, men visse trender kan finnes i menn som gruppe. Kvinners erfaringer diskuteres noe, men dette handler hovedsakelig om observasjoner gjort for å diskutere menns situasjon, fremfor et mål om å sammenligne.

Hvordan håndterer menn egen helse?

Ettersom egenhåndtering av helse er sentralt for å opprettholde god helse var det relevant å undersøke menns forhold til, og håndtering av, egen helse for å få innsikt i dagens situasjon.

I 2016 publiserte Reform - ressursenter for menn rapporten “Å være mann og håndtere sykdom - en utfordring”. Dette er en rapport som undersøker norske menn rammet av sykdom og deres pårørende, med mål om å kartlegge deres erfaringer med håndtering av sykdom, samt komme med forslag for hvordan helsetilbud kan tilpasses menns behov. Denne rapporten detaljerer tanker og følelser menn kan kjenne på når de rammes av sykdom som hindrer dem i å oppleve mestring slik de ønsker, og kan si noe om erfaringer flere har rundt egen helsehåndtering. Noen temaer og diskusjonsområder som kommer frem er:

Arbeidsliv. Informantene følte seg sterkt forpliktet til arbeidet, knytter mye av seg selv og sin identitet til jobben, og opplever negative følelser rundt å ikke kunne prestere grunnet sykdom (Reform, 2016, s.13-14).

Autonomi. Informantene uttrykte et behov for å selv ha kontroll på situasjonen og klare seg selv, og at det sitter langt inne å skulle be om hjelp (Reform, 2016, s.14). Når man rammes av sykdom kan det oppleves som å miste kontroll over egen situasjon (Reform, 2016, s.26). Det beskrives også hvordan flere menn tar initiativ for å lære om situasjonen sin, og vil selv være involvert i egen behandling (Reform, 2016, s.19).

Nære relasjoner. Ofte er det mannens partner som tar initiativet for å søke hjelp, noe mannen setter pris på, men ønsker ikke selv å bry nettverket sitt med sine problemer. Det beskrives også at pårørende ofte bekymrer seg for menn som nekter å ta imot hjelp (Reform, 2016, s.15-17).

Opplevelser blant menn. Rapporten beskriver hvordan mange får flere vanskelige følelser, som frykt, sinne, stress og angst fra å bli syke. Flere trekker seg tilbake, stenger andre ute og prater ikke om det, eller tar ikke symptomer på alvor og venter lengst mulig med å oppsøke lege (Reform, 2016, s.17-19). Samtidig trekkes det også fram at flere uttrykker et behov om hjelp, og at det oppleves positivitet rundt tilbud som samtalegrupper til tross for at det er utbredt at “menn ikke kan snakke om følelser” (Reform, 2016, s.26-27).

Reform-rapporten beskriver ytterligere kontekst og detaljer rundt disse punktene, men dette oppsummerer noen sentrale erfaringer menn kan oppleve i forbindelse med å bli rammet av sykdom. Det viser hvordan det kan være typisk for menn å oppsøke hjelp sjeldnere enn man kanskje burde, samt hvordan flere kan bagatellisere problemer, vil ordne opp selv og ikke bry andre, men kan som konsekvens trekke seg bort fra andre og må takle byrdene på egen hånd.

Det er flere undersøkelser som har kartlagt statistikk tilknyttet menns helse og bruk av helsetjenester. Reformundersøkelsen 2017 viser blant annet hvordan 42 prosent av menn i Norge kun har besøkt lege mellom én og tre ganger i løpet av tre år (Reform, 2018, s.13), og at 49 prosent av menn opplever å i mindre grad kunne søke sosial støtte hos venner ved behov (Reform, 2018, s.14), relevant for psykisk velvære. En undersøkelse fra National Pharmacy Association i England beskriver at menn besøker lege sjeldnere enn kvinner og er mindre villige til å søke råd og hjelp ved sykdom (Lein, 2012). Videre beskrives også at menn ikke vil “plage” legen med problemene sine, oppsøker lege for sent og opplever manglende kunnskap om symptomer (Lein, 2012).

Undersøkelser indikerer også at menn har lavere sykefravær enn kvinner, uten en bekreftet hypotese om hvorfor (Mykletun et al., 2012), og at kvinner anser egen helse som dårligere i gjennomsnitt (Erke, 2020). Men samtidig er menn mest uføre grunnet psykiske vansker (Sandnes, 2007, s.3), og begår flere selvmord enn kvinner (Saastad, 2018). I kontekst av Reforms funn tilknyttet egenhåndtering av helse kan det tenkes at menn ikke like lett vil anse seg selv som syke eller oppsøke helsehjelp, og at det er skjulte utfordringer statistikkene ikke viser. Dette er kun en hypotese uten eksplisitt grunnlag, men det kan være verdt å undersøke mulige grunner til at flere menn har et slikt forhold til egen helse.

Nøkkelinnsikt:

Menn kan oppleve flere utfordringer og vanskelige følelser ved sykdom. Flere kan trekke seg tilbake, bagatellisere symptomer, ikke ville bry andre og heller ordne opp selv.

Menn søker gjerne hjelp sjeldnere enn kvinner og vil muligens ikke anse seg selv som syke.

Forventninger og kjønnsroller

Hvorfor er det slik at flere menn ikke ønsker å anse seg som syke, trekker seg tilbake og ikke vil dele utfordringene sine? Flere kilder indikerer at opplevde forventninger tilknyttet tradisjonelle kjønnsroller er en sentral faktor. I dag kan mange påstå at tradisjonelle kjønnsroller er utdaterte i samfunnet, og flere opplever at det i større grad blitt "lov" å være slik man selv vil i dag (Gjelstad, 2021, s.32), men allikevel opplever individer utfordringer tilknyttet etablerte og integrerte kjønnsnormer og forventninger (HealthyGamerGG, 2022, 3:36).

Blant menn kan det ligge en tanke om å skulle opprettholde en identitet basert på en forestilling om hva en mann "skal være". Hva dette omfatter kan variere for den enkelte ut ifra flere faktorer som erfaringer, kultur og bakgrunn (Reform, 2016, s.4), men eksempler på utbredte idéer om maskulinitet, og å være mann, som flere kan føle på er å skulle være sterk, ha kontroll, selvsikkerhet, handlekraft og ikke vise smerte (Reform, 2016, s.4), samt å skulle forsørge og ta vare på andre fremfor seg selv (Reform, 2016, s.14). Psykiater Dr. Alok Kanojia beskriver erfaringer fra terapi med to menn fra vidt ulike livssituasjoner og bakgrunner, hvor han observerte at begge slet med forventninger rundt å skulle være forsørger (HealthyGamerGG, 2021, 11:25). Dette viser hvordan det finnes visse integrerte forventninger menn kan erfare på tvers av opprinnelse.

Som følge av disse faktorene kan menn oppleve utfordringer rundt å uttrykke seg om egne følelser, opplevelser og helseutfordringer. Man kan føle seg sett ned på for å ikke være mandig nok, svak, eller "too soft", hvis man gjør det (Gjelstad, 2021, s.32), altså å ikke være den man føler man burde være eller ikke gjøre det man føler man burde gjøre. Enkelte ønsker ikke å søke hjelp i frykt om å møtes med "Ta deg sammen." (Reform, 2022, s.19), og man kan snakke om at menn læres til å ha på seg et "skall" (Saastad, 2018). For eksempel kan menn oppleve stigmatisering og skam i forbindelse med spiseforstyrrelser, som hovedsakelig var sett på som en "kvinnelig lidelse" tidligere (Knepe, 2015). Et studie som undersøkte avhengighet indikerer at kvinner opplever større skam enn menn under rehabilitering (O'Connor et al., 1994, s.503). Dette kan muligens være en reversering av rollene, hvor slik avhengighet sees på som "tradisjonelt mann", som indikerer at dette kan oppleves begge veier. Et annet eksempel er overgrep blant menn, hvor man kan bli møtt med reaksjoner som "Hvordan klarte du ikke å forsvare deg som mann?" (HealthyGamerGG, 2021, 42:18), "Har ikke menn alltid lyst på noe?" (Westerheim, 2020, 4:25), eller man kan få tanker som at "Jeg burde takle dette, jeg er jo mann." (Westerheim, 2020, 4:40). Det er situasjoner hvor menn har ventet over 25 år med å åpne seg om å være utsatt for seksuelt overgrep, ettersom de forventet å møtes med forakt fremfor medfølelse fra andre (Lønberg og Stølsvik, 2016).

Hvis man kontinuerlig opplever at ens følelser, utfordringer og behov for hjelp ikke bli tatt på alvor eller avvises, kan følelser som skam skapes rundt å tro at disse faktisk betyr noe og er viktige, ettersom man “lærer” at de ikke er det (HealthyGamerGG, 2021A, 1:19:40). Dette kan gjøre en mindre villig til å håndtere utfordringene sine, innse at det er verdt å ta tak i, ta det på alvor selv eller bli tatt på alvor av andre ‘fordi man er mann’. Westerheim (2020) nevner viktigheten i å få bekreftet at ens situasjon betyr noe og faktisk bør tas på alvor (Westerheim, 2020, 13:55).

Slike idealer integreres og forsterkes gjerne på samfunnsnivå, og påvirker en på et individuelt nivå. Vi har alle våre forestillinger om menn og kvinner, tanker om hva man forventer fra en person, og hvordan det er passende å være og snakke rundt ulike mennesker ut ifra egne standarder, forventninger og erfaringer (Thornquist, 2001, s.7). Faktorer som oppdragelse, fremstilling av menn i samfunnet og medier, miljø og hvordan man interagerer med, og behandles av, andre er eksempler på hvordan et bilde av maskulinitet og menn kan skapes. Ofte kan dette også gjøres ubevisst. Thornquist beskriver situasjoner hvor helsepersonell ubevisst kommuniserte ulikt, ved å legge vekt på ulike detaljer ved samme diagnose, med mannlige og kvinnelige pasienter (Thornquist, 2001, s.7).

Slike faktorer er ofte dypt integrerte og kan bidra til å forme egne forventninger om å være mann. En konsekvens kan være at enkelte kan fokusere på “Hva vil alle andre rundt meg synes?”, fremfor personlige standarder (HealthyGamerGG, 2021, 29:35), og integrere idéer fra dette, noe som kan sees igjen i beskrivelser av hvorfor menn skjuler helseutfordringer, samt reaksjoner de kan få fra andre. En informant fra den tidligere nevnte Reform-rapporten nevner hvordan han har levd med en livstruende sykdom fra barndommen, og opplever det nå som helt naturlig å fokusere på seg selv og sine behov ved det minste tegn på at noe er galt (Reform, 2016, s.18-19). Dette kan sees som et eksempel på en mann som har lært et annet forhold til egenhåndtering av helse.

Nøkkelinnsikt:

Tradisjonelle kjønnsroller og en opplevd forestilling av hva en mann ‘skal være’ kan påvirke flere sin håndtering av egen helse. Menn skal tradisjonelt være sterke, forsørge andre og ikke være i en offerrolle.

Det har skjedd mye i nyere tid med syn på kjønn og kjønnsroller. Likevel er disse idealene er gjerne dypt integrert på et samfunnsnivå, kan forsterkes ubevisst og former hva man forventer av seg selv, samt hva man opplever at andre forventer av deg.

Menns situasjon og utbredte fenomener i dag

Denne seksjonen fremhever noen observasjoner gjort under litteratursøket om menn og deres situasjon i samfunnet i dag, samt noen tidsaktuelle, utbredte fenomener. Det er mange innslag og meninger i diverse medier, samt ulike forslag og tilbud målrettet menns helse.

En gjentakende observasjon om menn og deres syn på egen helse er at flere kan legge mye av sin egenverdi, mestring og identitet i det man gjør, muligens påvirket av forventninger til hva en mann skal være for seg selv og andre. Slike tanker er nok ikke eksklusive til menn, men det kan virke som menn har en tendens til å fokusere ekstra på prestasjoner. Reform-rapporten trekker fram hvordan å ikke kunne jobbe grunnet sykdom førte til tap av stolthet og identitet (Reform, 2016, s.13). Avskjedsbrev fra menn som har tatt eget liv nevner blant annet følelser som skam, mislykkethet og verdiløshet fra menn som fremstod som suksessfulle, men ikke klarte å nå egne mål eller opplevde avvising (Heimdal, 2021). Hos sexologer kan menn ha en tendens til å spørre om "tekniske" ting som ereksjon og penisstørrelse, som kan tilknyttes å skulle prestere, mens kvinner spør mer om seg selv og følelser (Ulvseth og Lofthus, 2020). Et studie om overspising beskriver at kvinner slet grunnet følelser av selvhat og å ikke være bra nok, mens menn beskrev kun å ikke være bra nok (Duarte og Pinto-Gouveia, 2017, s.338). Det kan virke som kvinner har en tendens til å legge egenverdi både i en selv som person og det man gjør, mens menn gjerne fokuserer hovedsakelig på det man gjør.

Det skal ikke være negativt å legge mye av seg selv i noe man liker, men ettersom god helse, som nevnt, er tilknyttet ens evne til å nå mål og oppleve mestring, kan tanken om å ikke kunne gjøre grunnet helseutfordringer være skummel hvis det er der man legger all egenverdi. Som konsekvens av flere menns holdninger kan de føle å miste mye av seg selv og sin egenverdi hvis man feiler eller ikke lenger kan prestere, som kan gjøre helseproblemer ekstra utfordrende å håndtere.

Det diskuteres også tilbud og tjenester målrettet mot menn i lys av utfordringene beskrevet tidligere. Flere kilder nevner menn og legebesøk, men også hjelp for psykiske plager blir sjeldnere benyttet av mannlige studenter enn kvinner (Molvik, 2018), trolig påvirket av de samme diskuterte faktorene. Mange har et ønske om at menn skal kunne åpne seg mer og snakke om utfordringene sine. Som tiltak har blant annet Studentskipnaden i Agder, i samarbeid med Reform, startet egne samtalegrupper for mannlige studenter med psykiske plager, som har blitt møtt med positivitet fra flere (Molvik, 2018). Slike tiltak kan bidra til å oppdage at andre deler lignende utfordringer, problemer normaliseres og kan bli lettere å akseptere (Haugjord, Midtskog og Bråthen, 2019). Et annet perspektiv kommer fram i Mood (2019), hvor det beskrives at selv om menn ikke alltid setter ord på følelsene sine betyr ikke dette at det er noe galt, og at man har egne måter å følte, uttrykke og bearbeide dem på (Mood, 2019).

Reform diskuterer også hvordan menn ofte sammenlignes med kvinner innen helse, og kun menn bør heller ikke sees som en enhet, men en nyansert gruppe med mye mangfold og undergrupper (Reform, 2022, s.26).

Et tema som har fått oppmerksomhet nylig er ensomhet blant menn og subkulturen 'incels'. I studentenes helse- og trivselsundersøkelse fra 2018 opplevde 21 prosent av mannlige studenter ensomhet og savnet noen å være sammen med (Molvik, 2018). Subkulturen på internett 'incels' (ufrivillige sølibater), beskriver hovedsakelige ensomme heteroseksuelle menn som ikke klarer å få sex eller en kjæreste (Seltzer, Gedde-Dahl og Søbstad, 2019). Seltzer, Gedde-Dahl og Søbstad beskriver at incels forakter seg selv og et samfunn de ikke føler seg velkommen i, men er aktive og finner samhold i internett-felleskap med likesinnede (Seltzer, Gedde-Dahl og Søbstad, 2019). Incels har blitt forbundet med hatefulle ytringer, voldshandlinger og kvinnehat (Bjørke, 2021). Slike handlinger kan støttes av incel-miljøet, men en undersøkelse fra Reform om incels understreker hvordan majoriteten først og fremst genuint har det tungt med psykiske plager og ensomhet, og er heller farlige for seg selv (Reform, 2022, s.23). Det kan være ekstra tøft å ha det kjipt i Norge, som skal være et av verdens beste land, (Reform, 2022, s.9) og frykt for å stemples som incel kan hindre menn i å nå ut om utfordringene sine til andre utenfor miljøet (Bjørke, 2021).

Et annet utbredt fenomen er 'toxic masculinity', eller giftig maskulinitet, som omhandler potensielt negative og skadelige sider, for seg selv og andre, ved maskuline standarder, som aggresjon, å ikke vise følelser og diskriminering (White, 2021). Dette omhandler også hva det vil si å være maskulin og mann, og kan bidra til forsterking av visse idéer, men betyr samtidig ulike ting for ulike individer. For flere kan dette være vanskelig og forvirrende å snakke om. Betyr dette at maskulinitet i seg selv er negativt? Eller finnes det på den andre siden "sunn maskulinitet" og positive sider ved kjønnsroller? (HealthyGamerGG, 2021, 1:40:04).

Språket vi bruker og slik vi presenterer et tema kan ha stor betydning. I forbindelse med incels nevner Reform å snakke om utfordringer med kroppspress, psykisk helse og ensomhet, fremfor “problemer med incels” (Reform, 2022, s.24). Dette kan utvides til meninger om maskulinitet og menns egenhåndtering av helse. Kan å snakke om ‘giftig maskulinitet’ eller ‘menns helseutfordringer’ skape stigma og negative effekter, som å underbevisst forsterke at ‘menn’ er noe spesielt? Trenger menn andre tilbud enn kvinner rettet mot andre behov, eller er samme tilbud effektive, bare at det er stigma rundt dem for menn? Er det noe særegent ‘menn’ trenger for å håndtere helse, prøver vi å presse menn til å være “mer som kvinner”, eller er vi alle bare individer med egne behov, men som oppfordres i ulike retninger ut ifra integrerte idéer om kjønn? Alt i alt er det utfordrende å si hva en bør tenke, føle og mene, hva som påvirker en til å tenke som man gjør, og hvilke tanker som positivt påvirker ens liv. Men det indikeres at visse innstillinger om menn, deres rolle og helse i samfunnet kan bidra til å skape utfordringer for flere menns egenhåndtering av helse.

Nøkkelinnsikt:

Menn kan legge mye identitet og egenverdi i det man gjør og presterer. Skulle sykdom hindre en i å ‘gjøre’ kan dette være ekstra utfordrende for ens syn på seg selv.

Det utarbeides tjenester og tilbud målrettet mot menn, og oppleves som positivt av flere.

‘Incels’ og ‘toxic masculinity’ er diskuterte temaer i dag om menns situasjon og mannsrollen.

Har menn særegne behov for å håndtere egen helse? Er det egentlig noe spesielt ved å ‘være mann’?

3.3 Skam

Hva er skam?

Følelser er noe alle har. De sier noe om hvordan man har det og hva man har behov for i ulike situasjoner (Sæterhaug, 2022). Vi har primærfølelser og sekundærfølelser, hvor skam har blitt sett på som begge (Sæterhaug, 2022). Primærfølelser er ens opprinnelige reaksjon og behov (Sæterhaug, 2022), og har funksjoner som kan knyttes til evolusjon og overlevelse, hvor for eksempel frykt kan bidra til at man overlever en farlig situasjon (Gulbrandsen, 2017). Sekundærfølelser er det man føler om at man føler, og kan forvirre ved å legge seg oppå primærfølelsen og skjule det man egentlig føler (Sæterhaug, 2022). For eksempel kan man bli sint når man egentlig kjenner seg trist (Følelsekompasset, u.å. A).

Som primærfølelse beskrives å bli anerkjent og akseptert sosialt som behovet skam signaliserer (Sæterhaug, 2022). Psykolog Silvan Tomkins oppsummerer skam som en "avsky-reaksjon rettet mot deg selv som treffer dypest i menneskehjertet, og kan oppleves som indre tortur og å være uten verdi" (Furuseth, Kjøs og Rashidi, 2021, 29:30). Skammens opprinnelse er menneskets indre ego, vår følelse av identitet og hvem vi er som person (HealthyGamerGG, 2021B, 7:01), og skam kan beskrives som følelsen av å *være feil* (Følelsekompasset, u.å. B). Sørås, Tjomlid og Aakvaag snakker om skam som "at vi opplever noe vi er, ikke er, har gjort eller tenker er lite attraktivt for andre og fører til at de vil synes mindre om oss eller avvise oss." (Sørås og Tjomlid, u.å., 15:58). Disse beskrivelsene viser at skam er knyttet til en selv, men også inneholder sosiale aspekter.

Skammens hensikt

Skam er en kompleks følelse, og det er ikke én beskrivelse som fullstendig omfatter alle sider ved fenomenet, men en rekke forskning undersøker dets ulike sider, særlig innen disipliner som psykologi. Blant annet har skam blitt sett på som en sosial følelse (Kvalvaag, 2015), en moralsk følelse (Kvalvaag, 2015) og en selvbevisst følelse (Trondsen og Boks, 2022, s.2), som forekommer av sosial svikt (Trondsen og Boks, 2022, s.3). Det kan ligge verdi i å se på skam i sin helhet som en kombinasjon av disse, for å forstå flere sider av fenomenet og dets hensikt.

Den sosiale beskrivelsen av skam knyttes tett til behovet som primærfølelse. Det handler om at vi ikke skal falle utenfor og bli avvist i en sosial sammenheng, og stammer blant annet fra evolusjonen, hvor å bli utstøtt fra gruppen kunne bety sikker død (Sørås og Tjomlid, u.å., 26:03). Denne siden av skammen kan beskrives som en sosial "bremsekloss" (Westerheim, 2020, 9:15) som varslers oss når vi er i ferd med å gjøre noe upassende, og bidrar til selv- og sosial regulering ved å hindre oss i å tråkke over grenser (Furuseth, Kjøs og Rashidi, 2021, 31:44). Denne effekten er ofte noe positivt, og hjelper oss med å følge sosiale normer, standarder og spilleregler for å unngå den ubehagelige følelsen (Furuseth, Kjøs og Rashidi, 2021, 31:48) og sosial avvising fra andre (Kvalvaag, 2015). De fleste ville for eksempel ikke med vilje søle kaffe på sjefen på jobb, hvor flere tanker og følelser om konsekvensene kan dukke opp.

Men i tillegg kan den sosiale skammen dukke opp ukontrollerbart, ofte sammen med følelser som flauhet, for eksempel hvis man med et uhell skulle søle kaffe på sjefen, og man kan få tanker om å bli avvist, sett ned på eller synke i sosial status (Kvalvaag, 2015).

Den moralske beskrivelsen av skam handler om hva vi mener er rett og galt. Moralske følelser beskrives som en viktig link mellom våre moralske meninger og standarder, og vår tilhørende atferd (Tangney, Stuewig og Mashek, 2007, s.345). Dette belyser hvordan skam, og andre moralske følelser som skyld, flause og stolthet (Tangney, Stuewig og Mashek, 2007, s.346), er tett knyttet til hva vi gjør, samt hva vi velger å ikke gjøre. Gjør man noe som går imot ens moral kan man kjenne på en følelse av skam, og med dette kan også følelser som skyld og dårlig samvittighet medfølge (Tangney, Stuewig og Mashek, 2007, s.348). I likhet med den sosiale skammen oppstår dette som et varsel hvis vi er i ferd med å gjøre noe vi mener er upassende og dermed risikerer avvisning fra andre (Kvalvaag, 2015). Tilsvarende kan dette medføre positive konsekvenser som at man ikke stjeler fra butikker eller slår til en tilfeldig person på gata (Kvalvaag, 2015), men belyser også en annen side ved fenomenet enn det rent sosiale.

Skam som en selvbevisst følelse henger tett sammen med vår selvrefleksjon og evaluering av oss selv, og kan skje både bevisst og ubevisst (Tangney, Stuewig og Mashek, 2007, s.347). Når man vurderer seg selv, sine handlinger og en selv som person kan skammen belønne eller straffe en selv og ens atferd i ulike situasjoner (Tangney, Stuewig og Mashek, 2007, s.347). Dette belyser tydeligere hvordan skam er en følelse som i kjernen handler om en selv som person og menneskets følelse av identitet, og kan lede til følelsen av å *være feil* som tidligere nevnt. I motsetning til en mild dose 'positiv' skam som hjelper å holde oss innenfor grenser og spilleregler, kan de negative sidene ved overkritisk egenvurdering av en selv føre til destruktive og varige konsekvenser for ens identitet og følelse av egenverdi (Westerheim, 2020, 6:38). Skammens mulige påvirkninger på et individ diskuteres senere.

Nøkkelinnsikt:

Skam handler om et behov for å sosialt aksepteres av andre. Sentralt er en følelse av identitet og hvordan man ser seg selv. Skam kan føles som 'å være feil'.

Skam kan være en sosial, moralsk og selvbevisst følelse, som alle belyser ulike aspekter tilknyttet primærbehovet.

Skam kan skape positive og negative effekter for individet.

Hvor kommer skam fra?

Som nevnt har skam opprinnelse inni oss, tilknyttet ens følelse av identitet og hvordan man ser seg selv, og dukker opp hvis man føler en grunn til å skamme seg. Samtidig er dette vanskelig å kontrollere selv, og siden skammens primære hensikt er å ikke bli sosialt utstøtt er man ofte opptatt av hva man er for andre og hvordan andre ser seg som del av vår egenvurdering (Furuseth, Kjøs og Rashidi, 2021, 31:14). Dermed kan man ofte feilvurdere at skam kommer utenfra fremfor noe som skapes av en selv (HealthyGamerGG, 2021B, 2:34). Dette belyser hvordan vår egenvurdering kommer av hvordan man ser seg selv, hvordan andre ser deg og reaksjoner man får utenfra, samt hvordan man tror andre ser seg. Vi dømmer oss selv delvis gjennom andres øyne, eller vårt inntrykk av andres syn. Det er ikke alt vi gjør som andre vet om, men likevel vurderer vi mye ut ifra "Hva ville andre tenkt om meg hvis de visste?" (Sørås og Tjømliid, u.å., 16:25). Det kan også tenkes at denne vurderingen ofte kan være feil, som kan medføre unødvendig eller ufortjent skam. Butera et al. underbygger dette med at mennesker motiveres av å bli sett positivt i en sosial kontekst og at dette påvirker atferd, (Butera et al., 2022, s.122), som støtter at vi ønsker andre skal ha et positivt inntrykk av oss, og vi handler for å oppnå dette - og unngå skam.

"When my friends come around, we always laugh when someone farts, but I will never fart in front of them because I'm too ashamed of my illness. I see now that it is me, making that shame, not my friends, and it has to change." (Wilde, 2022, s.12).

Skam er ikke medfødt, men noe som læres over tid. Hva vi mener får andre til å se oss i et negativt lys, hva som får oss til å vurdere oss selv negativt, og som følge hva som får oss til å føle skam, er individuelt. Dette kommer fra erfaringer og opplevelser gjennom livet hvor man opplevde sosial avvisning fra andre, og lærte at man bør skamme seg for noe for å ikke bli avvist igjen (HealthyGamerGG, 2021B, 15:50). Dette kan være enkelthendelser som gjorde store inntrykk, eller komme som mindre biter over tid, hvor man føler å være feil i en sammenheng, og en skamfølelse rundt dette tas med videre i livet (HealthyGamerGG, 2021B, 16:50). Eksempler er mobbing, oppleve å bli utstøtt, få gjentatt kritikk eller ikke bli akseptert eller forstått (Følelleskompasset, u.å.B). For eksempel føler nyfødte babyer ingen skam for å konstant gråte etter hjelp, men befinner du deg i en hendelse senere i livet hvor du opplever avvisning for å gråte kan det skape en følelse av skam rundt gråt, eller situasjonen som utløste det, og dette vil påvirke deg senere i livet (HealthyGamerGG, 2021A, 1:19:30). Dette belyser også skam sin rolle som sekundærfølelse, hvor skam kan komme fra at man føler andre ting som frykt eller tristhet, som vi ofte lærer å assosiere med svakhet (Følelleskompasset, u.å.B).

"Skam kan ikke oppstå når vi er kalde eller likegyldige, bare når vi bryr oss om noe" (Berg, 2012).

Forventninger fremheves som en sentral faktor for skamfølelsen. Tett knyttet til hvordan du ser deg selv og oppfatter at andre ser deg, ligger forventninger til deg som person. Disse forventningene kan komme fra en selv eller andre, og kan være personlige eller komme fra en mer kulturell kontekst (Kvam, 2021). En personlig forventning kan være at du setter deg et mål om å jogge hver morgen, forventer at du holder dette målet og vil ikke skuffe deg selv, mens en kulturell forventning kan være at det er vanlig å fullføre en utdanning og skaffe seg en jobb som ung voksen. Ofte er det mange normer og meninger om hva som er "normalt" i et samfunn, og dette kan bidra til forventninger fra en selv og andre (Kvam, 2021). Skulle man mislykkes med å leve opp til forventninger kan dette negativt påvirke ens vurdering av seg selv, og skam kan da oppstå som en "straff" for at man er feil. I likhet med skam kan forventninger også komme fra hva du tror andre forventer av deg, både på et personlig eller kulturelt nivå. Dr. Kanojia diskuterer forventninger til en selv, hva du føler du bør gjøre og hvem du føler du bør være. Hvis du ikke klarer å leve opp til disse og det negativt påvirker deg, spør deg selv: Hvor får du forventningene dine fra? Er det rettferdige forventninger å ha? Er det forventninger som er verdt å holde på? (HealthyGamerGG, 2022A, 20:00).

Et annet relevant område er mestring. Å oppleve mestring kan forebygge sosiale- og psykiske problemer, og henger sammen med vår egenvurdering (Rem, 2018, s.18). Rem (2018) diskuterer hvordan en mangel på mestringsopplevelser kan lede til negative tanker og selvfølelse, en følelse av å ikke leve opp til normer og idealer, eller være like flink som alle andre. Dette kan igjen føre til skam og negative erfaringer som forblir inni oss (Rem, 2018, s.18-19). Mestring kan oppleves i ulike sammenhenger. Det kan blant annet være i forbindelse med sosiale situasjoner, skolearbeid, jobb, trening, samt forbundet diverse normer, forventninger og mål. En observasjon gjort er at å skulle være 'like flink som alle andre', samt å mestre tradisjonelle normer kan være en kilde for ens forventninger, eller antatte forventninger, til en selv. Berg (2012) nevner i tillegg hvordan skam i vestlige kulturer gjerne kommer fra områder i livet hvor vi sammenligner oss med andre (Berg, 2012). Fra Dr. Kanojias perspektiv, som nevnt over, kan man vurdere om disse alltid er realistiske forventninger å skulle ha, om de har en positiv påvirkning på ens liv, eller om de er en urettferdig kilde til skam.

Hva som er skamfullt kan variere ut fra faktorer som kultur og miljø, og kan utvikle seg over tid. Ettersom skam er noe vi lærer og erfarer vil den sterkt påvirkes av ens situasjon, omgivelser og hva man møter gjennom livet. I noen kulturer kan det være helt normalt å spise visse matretter med hendene, mens i Norge kan det sees på som ekkelt eller unormalt å gjøre det samme, som kan skape skam rundt det.

Fung (1995) diskuterer hvordan skam ble brukt under oppdragelsen av barn i Kina for å sosialisere dem i samfunnet, lære dem kulturelle verdier og hva som er akseptert slik at de ikke risikerte å bli utstøtt fra samfunnet (Fung, 1995). Lignende snakker McBrien om sine erfaringer med ordet uiat i Kyrgyzstan, som kan oversettes til 'skam', som kastes rundt av de eldre for å påpeke at man har gjort noe galt (McBrien, 2021). Dette belyser deler av skams rolle i kultur, oppdragelse og påvirkning av atferd.

Ulike situasjoner innad i en kultur kan også påvirke skamfølelsen. En vits som er morsom i et privat scenario med venner kan være upassende for eksempel på jobb (Sørås og Tjomlid, u.å., 34:40), noe som illustrerer hvordan ulike subkulturer og kretser kan se skam forskjellig. Kvalvaag (2015) nevner hvordan skam kan utvikle seg med tid, og hvordan skam "flytter på seg". I dag er det akseptert å skryte av seg selv og vise seg fram, via for eksempel sosiale medier, hvor dette var mindre vanlig før. Men gjennom dette kan det nå være skamfullt hvis man ikke føler man har et like vellykket liv som alle andre som viser seg fram, og et helt vanlig liv er plutselig ikke lenger bra nok (Kvalvaag, 2015).

Dette viser hvordan skam, dets betydning og effekt, er påvirket av kultur, situasjon og tid, er noe vi erfarer gjennom livet på ulike måter, gjennom egne handlinger, andres reaksjoner på våre handlinger og våre egne tanker om dette.

Nøkkelinnsikt:

Skam kommer av hvordan man ser seg selv, blir sett av andre og opplever å bli sett av andre. Man kan ofte tenke 'hva ville alle andre trodd?', men dette kan feilvurderes.

Skam er ikke medfødt, men læres fra erfaringer og hendelser hvor man opplevde avvisning. Disse faktorene vil være individuelle, som gjør at skam i seg selv er individuelt.

Forventninger og mestring er sentrale for skam, og kan påvirkes av en selv og andre. Ofte sammenligner man seg med andre og vil leve opp til normer.

Hva som er skambelagt varierer med faktorer som kultur, miljø og tid.

Hvordan påvirker skam individet?

Skam kan være en vanskelig følelse å kontrollere og håndtere, både den fysiske følelsen man kjenner på og ens indre der den kommer fra (HealthyGamerGG, 2021B, 11:12), og den kan forårsake en rekke andre tanker og følelser i tillegg (Furusest, Kjøs og Rashidi, 2021, 30:00). Som nevnt kan skammen føre med seg både positive og negative konsekvenser for individet. På en side kan lette mengder skam bidra til å hindre oss i å tråkke over sosiale grenser og spilleregler, samt hindre oss i å gjøre umoralske handlinger ettersom vi ikke vil negativt vurderes av andre. Men på den andre siden kan ufortjente, store mengder skam ha negative og destruktive effekter for individets selvfølelse og egenvurdering.

Berg (2012) diskuterer skammens kompass, et verktøy som beskriver fire hovedstrategier et individ gjerne bruker for å håndtere en følelse av skam. I en skamfull situasjon vil de fleste individer ta i bruk tilbaketrekking, selvangrep, unnvikelse eller angrep mot andre (Berg, 2012). Selv om disse strategiene kan komme til uttrykk på mange måter, og i ulike grader, kan en handling gjerne gjenkjennes i en av disse kategoriene (Berg, 2012). Det er også mulig å prøve ulike strategier, eller kombinere dem, og ofte kan de høre sammen med visse personlighetstyper (Berg, 2012), som indikerer at personlighet også er en faktor som også kan påvirke ens følelse, og håndtering, av skam.

Tilbaketrekking beskrives som den vanligste reaksjonen mot skam, hvor vi anerkjenner og aksepterer følelsen, men trekker oss unna andre som resultat (Berg, 2012). Denne tilbaketrekningen handler om skammens primære hensikt, hvor man trekker seg unna for å beskytte seg selv mot å dømt og sosialt avvist av andre (Westerheim, 2020, 15:37). Man kan jo ikke bli avvist hvis man ikke er sammen med andre eller gir dem noe å avvise deg for. Skam kan i tillegg være vanskelig å skjule. Ofte fysisk rødmer man eller får andre kroppslige reaksjoner, og å gjemme disse er en annen faktor for at man ønsker å trekke seg bort (Furusest, Kjøs og Rashidi, 2021, 30:28). For eksempel kan dette føre til at man unngår å snakke i sosiale situasjoner i frykt for å si noe galt og bli sett negativt på (Kvalvaag, 2015). I andre tilfeller kan man isolere seg over lengre tid og skyve bort sosiale relasjoner uten å merke det selv, og man blir da sittende alene og bærer på problemer som hoper seg opp (Westerheim, 2020, 5:02). Trindade et al. (2018) beskriver i sitt studie om skam relatert til kronisk sykdom hvordan individers mentale helse, sosiale relasjoner og villighet til å motta medfølelse fra andre kan negativt påvirkes som resultat av skamrelaterte utfordringer (Trindade et al., 2018, s.412).

Selvangrep handler om at vi ydmyker oss, tar selv på oss selv skyld og lar andre “vinne” for å unngå konflikter og bevare relasjoner (Berg, 2012). Dette kan komme av negativt selvbilde, et ønske om å beskyttes av andre ‘som er sterkere enn deg’ eller et håp om at ting ‘skal bli bedre hvis man bare holder ut’ (Berg, 2012). Relatert til dette snakker Furuseth, Kjøs og Rashidi (2021) om at ting som “selvforakt, sjenerthet og en følelse av å ikke være bra nok har rot i skam” (Furuseth, Kjøs og Rashidi, 2021, 30:04). Diverse studier har også vist skam som en sentral følelse i sammenheng med for eksempel depresjon (Bygstad-Landro et al., 2021), underdanighet (Fatima, Majeed og Jahanzeb, 2020) og selvskading (Gilbert et al., 2010). Alene, eller kombinert med isolasjon, kan dette over tid skape en spiral hvor man ikke ser verdi i seg selv, ikke gir andre mulighet til å hjelpe, og kan føre til tanker om selvmord (Westerheim, 2020, 05:30). Heimdal (2021) forteller om avskjedsbrev fra personer som har tatt sitt eget liv, som tar opp “uutholdelige følelser av skam og verdiløshet, selvbepreidelser, ensomhet og lengsel.” (Heimdal, 2021).

Ved unnvikelse aksepteres ikke skamfølelsen, men man gjør heller alt for å unngå eller ignorere den ved å oppsøke situasjoner som kan distrahere, skape glede eller mestring, for å overbevise en selv og andre om at skam absolutt ikke er en del av ens liv (Berg, 2012). Dette kan fort gjøre at man blir avhengig av å beskytte egoet med positive følelser og tilbakemeldinger, for eksempel gjennom underholdning, konkurranser eller rus (Berg, 2012).

Et eksempel på dette er Bilevicius et al. (2018) sitt studie som fant en sammenheng mellom skam og avhengighet tilknyttet alkohol og gambling (Bilevicius et al., 2018).

Angrep mot andre kan skje hvis man ikke tåler skammen selv, men prøver å løfte seg selv ved å gi den til andre i stedet, for eksempel gjennom vold, baksnakk eller utestenging (Berg, 2012). Dette kan sammenlignes med narsissistiske trekk, hvor man lager et “falskt selv” som er bedre enn alle andre og ikke har noen grunn til å skamme seg, men dette fungerer ikke for å håndtere den faktiske indre skammen (Furuseth, Kjøs og Rashidi, 2021, 32:45). Spesielt i dagens internett-samfunn kan man se tendenser til dette, hvor man skryter av seg selv på sosiale medier, uttrykker mindre skam og har mindre terskel for å snakke ned mot andre enn ansikt til ansikt (Westerheim, 2020, 08:20).

Nøkkelinnsikt:

Skammens kompass beskriver hvordan mennesker kan håndtere skam:

Tilbaketrekning

Selvangrep

Unnvikelse

Angrep mot andre

Hvordan håndtere skammens negative sider?

Følelser er noe alle mennesker har, og de har som funksjon å kommunisere dine behov til deg selv og andre (Sæterhaug, 2022). Er du trist har du et behov for trøst og medfølelse, og skammer du deg har du et behov for å bli akseptert av andre for eksempel. Følelser i seg selv er ikke nødvendigvis problematiske, eller en grunn til å føle skam - de er som de er, kommer og går og er der for å kommunisere behov (Sæterhaug, 2022). Hovedutfordringene ligger gjerne i det som utløste følelsen, samt din tolkning og opplevelse av situasjonen (Sæterhaug, 2022). Men følelser kan bli problematiske hvis de ikke anerkjennes og bearbeides (Sæterhaug, 2022). Psykologien nevner begrepet affektbevissthet, som kan defineres som "individets kapasitet til bevisst å legge merke til, tolerere, reflektere over og uttrykke emosjonelle erfaringer" (Gulbrandsen, 2017). Hvis man får akseptert og uttrykt seg om hva man føler, og får møtt følelsens behov, så roer den seg og går over etterhvert, mens ikke-anerkjente følelser har en tendens til å bli værende (Sæterhaug, 2022). Klarer man å la følelsen være der, kjenne på den og bearbeide den, fremfor å skyve den bort eller ignorere den, kommer man mer i kontakt med seg selv og tillater seg å være den man er (Sæterhaug, 2022). Vi trenger ikke kontinuerlig være bevisst på, og bearbeide, absolutt alt av små følelser, men å legge merke til sentrale følelsesinntrykk hjelper det oss å skape mening i hverdagen (Gulbrandsen, 2017).

Gjennom livet kan erfaringer som skaper skamfølelse bidra til å endre din oppfatning av deg selv, hvem du er som person og hva du fortjener i livet (HealthyGamerGG, 2021B, 15:50). Siden skammen i kjernen handler om en selv og sitt indre er det også her man må rette oppmerksomheten for å endre sin egenvurdering, fremfor eksterne tiltak som å underkaste seg eller overføre skammen til andre, som ikke takler roten av problemet (HealthyGamerGG, 2021B, 02:56). Disse strategiene ble i skammens kompass beskrevet som å "ikke akseptere" eller "ikke tolerere" følelsen, og at disse ikke fungerer for å overkomme skam stemmer med Sæterhaug sin forklaring om at følelser går over hvis de heller aksepteres og bearbeides. Å overkomme skammens negative sider handler om å kunne akseptere det man føler, og samtidig godta seg selv for den man er og innse sammenhenger hvor man ikke trenger å bære nødvendig skam eller en følelse av å være feil. Hvis man klarer å ha selvmedfølelse - være snill med seg selv, se at man har verdi og er verdt å elske, samt godta og tilgi at det er greit å gjøre feil, bli avvist og ha det vondt til tider som alle andre, så trenger man ikke være like kritisk i vurderingen av seg selv, og kan lette på følelsen av destruktiv skam rundt den man er. Tilgivelse og medfølelse fra seg selv kan være effektivt på samme måte som å bli tilgitt av andre (Kvalvaag, 2015), noe man ofte verdsetter hvis man har gjort noe galt.

Å godta seg selv, akseptere og bearbeide skam er ikke alltid lett. Hvis man først har lært at man fortjener skam og er feil i en sammenheng vil det ta tid å endre tankemønster (HealthyGamerGG, 2021B, 15:51). Å gjøre det motsatte av hva skammens isolasjon og passivitet trekker en til beskrives som en viktig prosess (Westerheim, 2020, 28:55). Dr. Kanojia nevner hvordan mennesker vokser i fellesskap, at en følelse av samhörighet og noen å dele ting med har positiv effekt på mental helse og identitet, og at det er lettere å løse interne utfordringer og skape selvrespekt når man får ekstern støtte (HealthyGamerGG, 2022B, 9:50). Dette spiller tilbake på andres syn som sentralt for vår egenvurdering. Det diskuteres at å dele og åpne seg om utfordringene sine i et komfortabelt tempo, til noen man er trygg på og i et trygt miljø kan motvirke skammens negative tankemønstre om en selv (Westerheim, 2020, 29:13). Ved å få støtte og innspill fra andre kan man se at man blir akseptert og ikke ender opp alene selv om man fremstår med aspekter man frykter å avvises for. Da appellerer man til skamfølelsens behov, og kan begynne en prosess med å innse at 'dette er egentlig ikke noe jeg trenger å skamme meg over' (Westerheim, 2020, 29:47). Det kan hjelpe å tenke tilbake på ens eget liv og avdekke hvor man har lært skam tilknyttet ulike sammenhenger fra (HealthyGamerGG, 2021B, 17:24). Ved å identifisere ufortjent skam man har lært kan man se at det er en "logisk forklaring" og ikke bare er en selv som er feil. Dette er en prosess som kan være utfordrende, tar tid og kan som nevnt gjøres lettere med ekstern støtte.

Dette belyser hvordan det kan være nyttig å bli bevisst på ens utfordringer og hvor de kommer fra, og at dette kan hjelpe med å bli mindre kritisk i ens egenvurdering og å komme seg videre. Hedman og Sjöström (2019) beskriver i sitt studie av seksuelt overførbare sykdommer hvordan personer forbinder disse med stigma og skam, og et helsepersonell som oppleves som dømmende skaper et ukomfortabelt miljø hvor det er høyere terskel for å ville teste seg (Hedman og Sjöström, 2019, s.16). Dette understreker hvordan et trygt miljø og aksepterende responser fra andre er viktige for å håndtere egen skam. Det diskuteres å være forsiktig med offentlige sosiale medier, ettersom her har man lite kontroll over responsene (Westerheim, 2020, 51:10). Andre former for sosial støtte og aksept kan finnes gjennom likesinnede med lignende erfaringer som en selv, samt diverse ressurser en kan gjenkjenne seg i som som forbilder, foredrag, medier og litteratur, for å lære og se at man ikke er alene om slike utfordringer. Her bør man også være forsiktig så negative forestillinger ikke forsterkes av andre og man faller lenger ned (Haugjord et al., 2019), og fokuset bør nok være å bruke disse ressursene med mål om å finne løsninger individuelt eller sammen fremfor å bekrefte negative tanker.

Andre alternativer som nevnes er å starte en bearbeidingsprosess ved å skaffe kunnskap og sette ord på ting for seg selv. Westerheim (2020) nevner at hvis det er vanskelig å dele med andre kan man starte med å dele med seg selv, og at dette kan hjelpe å starte en bearbeidingsprosess og skape forståelse (Westerheim, 2020, 1:00:24), samt at det kan brukes som trening og et verktøy for å eventuelt åpne seg for en annen senere (Westerheim, 2020, 51:25). Det nevnes og hvordan venner ofte prøver å finne løsninger, men heller bør ha rollen å anerkjenne, lytte og være sosial støtte, mens profesjonell hjelp kan bidra med konkrete verktøy (Westerheim, 2020, 53:10), hvor begge er viktige for å bearbeide og føle seg akseptert. Furuseth, Kjøs og Rashidi (2021) diskuterer hvordan å gjenkjenne at andre også gjør feil kan hjelpe, ikke for å sammenligne seg narsissistisk med andre, men for å kunne tilgi seg selv ved å se at det er helt vanlig og menneskelig, og man er ikke alene om å føle skam eller være redd for å falle utenfor (Furuseth, Kjøs og Rashidi, 2021, 36:30). Dr. Kanojia nevner at ofte har man grunn til å være stolt over øyeblikk hvor man har feilet og følt skam, for de fører til læring, har gjort deg til den du er og kan være grunnlaget for ens suksess i livet (HealthyGamerGG, 2021B, 18:29).

Alt i alt kan skamhåndtering forstås som å kunne anerkjenne skammen og dens effekter, innse at flere kilder til skam kan være ufortjente, jobbe med seg selv i en prosess som aldri tar helt slutt, men etter hvert kunne akseptere at “Jeg er den jeg er. Jeg er ikke alltid perfekt, men det er greit”.

Nøkkelinnsikt:

Hvis utfordrende følelser ikke anerkjennes og bearbeides kan de bli problematiske.

Å jobbe med seg selv, ha selvmedfølelse og identifisere ufortjent skam beskrives som viktig. Man kan åpne seg for en trygg person og oppleve sosial aksept, sette ord på ting for seg selv og akseptere at å gjøre feil er helt menneskelig. Denne prosessen er ikke lett, og sosial støtte er viktig.

“Ja man gjør feil, men sånn er det bare.”

(Furuseth, Kjøs og Rashidi, 2021, 35:55).

Skam og design

Det ble også undersøkt noen kilder som omhandlet skam i kontekst av design. Vi observerte at det er et begrenset utvalg av slike kilder i dag, men noe av formålet med vårt prosjekt, og det tilknyttede overordnede prosjektet, har som mål å bidra til dette arbeidet.

Foredraget “How Design Transforms Shame Into Dignity” snakker om designeres rolle i kunne påvirke individer, relasjoner og kultur. Ved å gå ut, snakke med folk, skape empati, finne ut hva som er utfordrende for individer og hvorfor, kan designere skape noe som kan ha en positiv påvirkning i menneskers liv, i større eller mindre grad. Rottenberg nevner et prosjekt som undersøkte graviditetstester, som er et viktig øyeblikk i livet for mange, men kan føre med seg utfordrende situasjoner og følelser som skam. Ved å forstå brukerne kunne de sette lys på situasjonen, gjøre en iterativ designprosess og utforske designforslag til graviditetstester som kunne endre brukernes negative erfaringer og forbedre et potensielt skamfullt øyeblikk (TEDx Talks, 2018).

“The SHIT! project. Food-based world-making: Recasting human|microbiome relationships beyond shame and taboo” bruker workshops, samt eksperimenterer med diverse designmetoder og aktiviteter for å hjelpe deltakerne overkomme skam og tabu rundt spisevaner og ens egen tarm. Wilde diskuterer hvordan prosjekter og metoder som dette kan involvere aktører fra flere deler av samfunnet, samt engasjere og endre individers forhold til tabubelagte temaer (Wilde, 2022, s.14).

Dette er eksempler som belyser rollen til designere og designmetoder tilknyttet skambelagte temaer. Vel uttenkte produkter og tjenester kan skape en positiv forskjell i et skamfullt øyeblikk, og ulike metoder kan brukes til å involvere, engasjere og skape positive opplevelser i menneskers hverdag.

Nøkkelinnsikt:

Design kan bidra med produkter og tjenester som kan positivt påvirke skamfulle situasjoner for brukeren.

Designmetodikk kan engasjere og skape positive opplevelser.

3.4 Skam og menns helse

Under litteraturstudiene av helsehjelp, menns helse og skam ble det oppdaget flere likheter og mulige koblinger mellom temaene. Dermed oppstod hypotese om at skamfølelsen er en sentral faktor for menns situasjon og stereotypiske egenhåndtering av helse i dag.

Menns situasjon og skam

Litteratur om skam understreker hvordan det er en følelse som i hovedsak handler om en selv, sin identitet, egenverdi, hvordan man ser seg selv og hva man føler man bør gjøre eller bør være, samt er noe man individuelt lærer over tid. Det handler om å ville bli sosialt akseptert, leve opp til forventninger og mestre, og påvirkes i tillegg av andre mennesker, ens omgivelser og livssituasjon. Lignende belyser menns helse hvordan flere utfordringer kan komme av tradisjonelle tanker om hva maskulinitet og en mann er, samt forventninger fra en selv og ens omgivelser. På et samfunnsnivå fremstilles gjerne integrerte tanker og forventninger til menn, som ofte forsterkes ubevisst, og dette kan forme individets tanker, forventninger og opplevde forventninger til en selv. Disse vil også variere ut ifra faktorer som kultur og tid, samt individets egne erfaringer og tolkninger. Skulle man ikke mestre eller leve opp til disse forventningene kan det oppstå tanker om at man ikke er eller gjør som man burde, og kan trolig føre med seg tanker om å risikere avvisning fra andre, samt tanken av å være *feil*.

Ser man på skammens kompass sine beskrivelser av hvordan individer gjerne håndterer skam er det flere likheter med slik menn kan håndtere egen helse. Tilbaketrekning og isolasjon kan finnes i Reform sine erfaringer med menn som ble rammet av livspåvirkende sykdom. Flere menn ønsket ikke å motta hjelp fra andre, trakk seg tilbake, stengte relasjoner ute og ville finne ut av det på egen hånd (Reform, 2016, s.17), samt menn som ikke åpner seg om seksuelt overgrep før etter mange år (Lønberg og Stølsvik, 2016). Selvangrep kan finnes i negative selvtanker og frykt for hva andre vil tenke, for eksempel tilknyttet å ikke være "mann nok" eller å ikke oppnå mål satt av seg selv og andre. Unnvikelse kan gjenkjennes i menn som benekter eller ikke tar symptomer på alvor (Reform, 2016, s.18), samt tematikker som menn som sliter med rus og gambling (Bilevicius et al., 2018). Dette kan trolig også kobles til ting som å søke samhold og bekreftelse på sosiale medier og internett-forumer, samt overdreven bruk av videospill og lignende som er utbredt blant flere unge menn i dag. Å angripe andre kan gjenkjennes i ekstreme tilfeller av incel-tematikken, hvor hatefulle ytringer og voldshandlinger har skjedd (Bjørke, 2021), og kan trolig være tilknyttet ting som å kritisere over sosiale medier, hvor man regulerer seg mindre jo mer distanse det er til andre (Westerheim, 2020, 9:15). Dette kan indikere at det er skamfølelse tilknyttet menns helse, samt diverse utfordringer med å skulle være den man ønsker i samfunnet.

Skam

Handler om identitet, å ville bli akseptert, mestre og leve opp til forventninger, hva man føler man burde gjøre og være, og påvirkes av seg selv og andre.

Læres gjennom livet.

Å åpne seg for andre beskrives som sentralt.

Tilbaketrekking.

Selvangrep.

Unnvikelse.

Angripe andre.

Menns helse

Menns håndtering av helse kan påvirkes av opplevde forventninger til en selv og hva en mann skal være, ens rolle og identitet, og påvirkes av seg selv og andre.

Menn med ulike erfaringer kan håndtere helse annerledes.

Positive opplevelser fra menn forbundet med samtalegrupper.

Menn som isolerer seg og vil 'fikse det selv'.

Negative selvtanker om å ikke leve opp til forventninger.

Menn som benekter symptomer, samt rus, gambling og annen distraksjon.

Tilfeller av hat og vold.

Skam nevnes også direkte i flere kilder som omhandler menn og deres utfordringer. Skam kan for eksempel oppleves i forbindelse med:

Å skulle oppsøke psykisk helsehjelp, tilknyttet å ikke mestre eget følelsesliv (Røyset, 2021, s.6).

Seksualitet, tilknyttet for eksempel å være homofil, og kan lede til homofobi fra de homofile mennene selv (Allen og Oleson, 2008).

Være utsatt for seksuelt overgrep, tilknyttet forventninger rundt menns egenskaper, seksualitet og hvordan en offerrolle fremstiller en i andres øyne (Lønberg og Stølsvik, 2016).

Økonomi, tilknyttet å skulle ta ansvar og forsørge familien (Rådet for psykisk helse, 2016).

Utroskap fra partner, tilknyttet å ikke ta godt nok vare på “det som er ditt”, og at det forventes at menn ikke opplever utroskap og heller er “den skyldige” (Eide, 2020).

Kropp, tilknyttet stigma fra omgivelser og samfunnet som fører til negativt syn på seg selv (Ueland, 2019).

Llivspåvirkende sykdom som prostatakreft, tilknyttet å avvike fra maskuline idealer (Gaasø og Stenhaug, 2014, s.39).

Kjønnskonflikter, tilknyttet opplevelser av at tradisjonelle kjønnsroller påvirker en negativt (Thompkins og Rando, 2003).

Arbeidsledighet, tilknyttet negativ selvevaluering og tanker om at man har feilet (Eales, 1989, s.788).

Samlivsbrudd, tilknyttet at sosiale bånd brytes og kan bidra til selvmord, muligens grunnet menns reaksjoner på denne skammen (Kölves, Ide og De Leo, 2011).

Flere av disse er knyttet til forventninger i samfunnet, normer, standarder, status, hvem vi er og hva vi gjør, fysisk og psykisk velvære, samt hvordan man fremstår for en selv og andre.

Hva kan menn skamme seg over?

Søke helsehjelp Seksualitet

Å være et offer Å sees som svak

Økonomiske utfordringer Stemples som incel

Ikke nå mål Ikke leve opp til antatte forventinger

Mislykkes i å gjøre noe Arbeidsledighet

En følelse av å ikke være bra nok Ensomhet

Samlivsbrudd Maskulinitet og mansrollen

Utroskap fra partner Sykdom og skader

Bli avvist Kropp

Ha 'jentete' sykdommer Og mer...

Utfordringer for menn og håndtering av skam

Det kan også gjøres koblinger mellom håndtering av skam og slik flere menn kan oppleve situasjonen i dag. Forskning om skam nevner verdien i å sakte, men sikkert åpne seg som utfordringene sine i et trygt miljø, med trygge personer for å få innspill og se at man blir akseptert. Westerheim (2020) diskuterer hvordan man ser at menn ikke deler skamfulle ting like lett som kvinner, trolig påvirket av diskuterte faktorer om mannsrollen. Videre diskuteres hvordan å åpne seg kan være ekstra utfordrende for menn, ettersom det er typisk for kvinner å søke sosial støtte, som motvirker skam, mens menn gjerne tradisjonelt mestrer gjennom å gjøre, som jobb og trening (Westerheim, 2020, 16:30). Det har trolig også verdi for individet, hvor man kan finne mestring og muligens bearbeide på sin måte gjennom slike aktiviteter, men om det har samme effekt på å overkomme skam er vanskelig å si. Det spiller ikke direkte på de samme sosiale aspektene som nevnes som viktige for skamhåndtering, og skulle helseutfordringer sette en ut av aktivitet kan man miste aspektene i livet hvor man finner mestring og egenverdi.

Reform trekker eksempelvis fram 'tap av identitet' som en erfaring blant menn som ikke kunne jobbe grunnet helseutfordringer (Reform, 2016, s.13). Disse tendensene, kombinert med reaksjoner på skam som isolasjon, kan trolig gjøre det vanskelig å få den sosiale aksepten direkte tilknyttet skamrelaterte behov i en slik situasjon, hvor man kan mangle innspill fra andre på at man har verdi som man er. Positivitet rundt for eksempel samtalegrupper viser hvordan noen menn også kan oppleve verdi gjennom det sosiale (Molvik, 2018). At menn kan oppleve færre tradisjonelt aksepterte måter å håndtere skamfølelsen på kan henge sammen med funn om skam tilknyttet gambling og alkohol (Bilevicius et al., 2018), og kan muligens bidra til at menn dominerer statistikker med utfordringer relatert til dette ettersom man trenger utslipp på et vis.

Nøkkelinnsikt:

Det er ikke tradisjonelt vanlig for menn å søke sosial støtte, noe som er sentralt for å overkomme skam.

3.5 Veien videre etter litteraturstudiet

Som resultat av dette litteraturstudiet tilegnet vi oss kunnskap om oppgavens tematikk og dagens situasjon, samt teoretisert at det er en sentral sammenheng mellom flere av menns opplevde utfordringer og skamfølelsen. Dermed så vi det som relevant å undersøke disse temaene videre sammen.

I tillegg gjorde vi et valg tilknyttet oppgavens vinkling for det videre arbeidet. Gjennom litteraturstudiet kom det fram hvordan ens mentale tanker og holdninger er sentralt for slik man velger å håndtere egen helse, både fysiske og psykiske utfordringer. Skam og skamhåndtering er også en prosess som hovedsakelig omhandler mentale aspekter, samt at psykisk helse er et omdiskutert og dagsaktuelt tema. Som følge av dette ønsket vi å fokusere nærmere på menns psykiske helse, samt tanker og holdninger til egne helseutfordringer.

Nøkkelinnsikt:

Skam er trolig en sentral del av slik menn håndterer utfordringer med egen helse.

Vi valgte å videre fokusere på menns psykiske helse, samt tanker og holdninger til egne helseutfordringer.

4 Utforsk





ende søk

4.1 Fremstilling i samfunnet

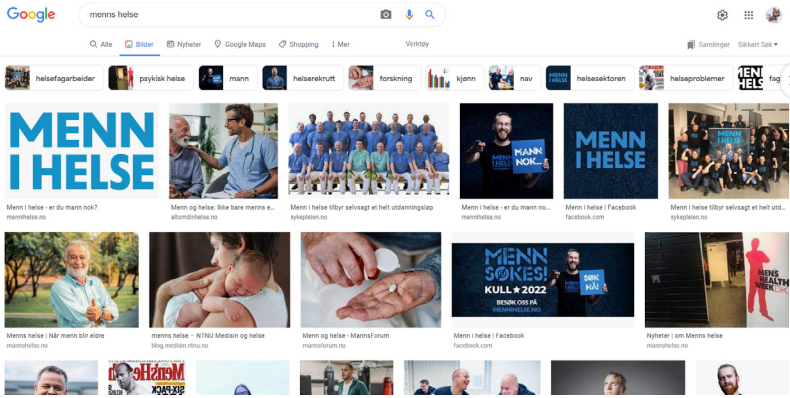
Målet med det utforskende søket var å undersøke alternative kilder for informasjon om skambelagte temaer og menns helse. Under litteraturstudiet undersøkte vi forskning, samt det som åpent diskuteres gjennom diverse medier, men tilknyttet temaer som dette er det nok også aspekter som ikke like direkte fremstilles og snakkes om. Flere nevner også hvordan menn er dårlige til å åpne seg om og bearbeide skamrelaterte utfordringer, men vi ville undersøke dette nærmere, hvordan dette fremstilles og hvor menn eventuelt går for å uttrykke seg om slikt.

Under dette søket var det visse nøkkelord og temaer vi stort sett holdt oss innenfor, men det ble gjennomført mer ustrukturert. Vi utforsket diverse nettsider, forum, blogger og mer, og et søk førte gjerne til en snøballeffekt hvor det ledet til nye relaterte områder. Collager var sentrale for å samle og strukturere innsikt. En collage er en metode hvor man setter sammen visuelle elementer, ofte bilder, for å formidle en tanke, idé eller et budskap (MasterClass, 2022). Se vedlegg 3 for et overblikk av collagene vi samlet.

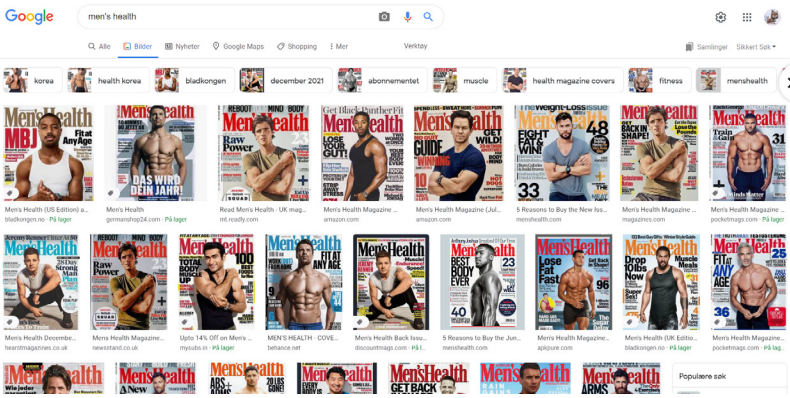
Søk ved første øyekast

Vi gjorde et søk på “menns helse”, samt “men’s health”, for å undersøke hvordan samfunnet fremstiller dette ved første øyekast. Vi søkte også på “kvinnens helse”, samt “women’s health”, for å se hvordan dette fremstilles og om det er forskjeller. Dette søket var ikke ment å trekke konklusjoner fra, men bare et interessant overblikk av førsteinntrykket man får.

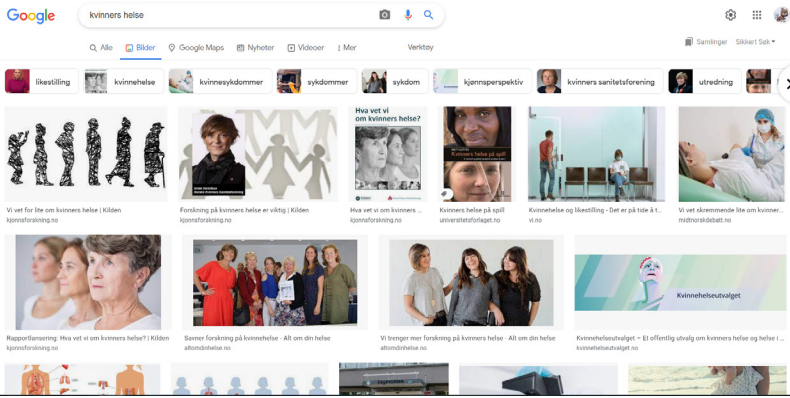
Ved første øyekast på menns helse fikk man et alvorlig inntrykk, samtidig som det var mye fokus på maskulinitet. Mens for kvinner fikk man et motiverende, modig og støttende inntrykk. Dette indikerer at samfunnet presenterer helse annerledes ut ifra hvilket kjønn det fokuseres på. Man kan stille spørsmål rundt om samfunnet gjør dette bevisst, samt om ulike kjønn, spesielt menn, blir påvirket av dette. “Men’s health” er veldig påvirket av at det er et amerikansk magasin med samme navn. Dette fokuserer mye på kropp, noe det har blitt kritisert for (Hanson, 2007), men kan samtidig si noe om hvor menns fokus tradisjonelt har ligget. Det eksisterer også et lignende magasin for kvinner, men dette søket var ikke like dominert av kun dette. Søket på norsk hadde mer variasjon for både menn og kvinner, som kan indikere kulturelle forskjeller.



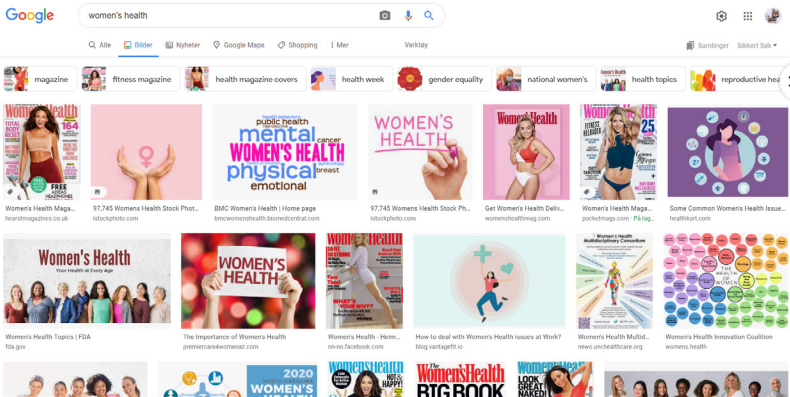
Figur 2: Google-søk på "Menns helse" (7.feb.2022)



Figur 3: Google-søk på "Men's health" (7.feb.2022)



Figur 4: Google-søk på "Kvinnens helse" (7.feb.2022)



Figur 5: Google-søk på "Women's health" (7.feb.2022)

Deretter undersøkte vi kampanjer relatert til menn, helse, maskulinitet, skam og tabu-relaterte temaer. Målet var å se hvordan disse setter lys på og konfronterer utfordringer i samfunnet, samt hvilke virkemidler brukes for å fange oppmerksomhet og få frem et budskap. Her undersøkte vi kampanjer for både menn og kvinner ved første øyekast, men fokuserte deretter mer på kampanjer for menn i detaljer, samt andre som brukte tabu-temaer som virkemiddel.

Kampanjene som ble funnet om menns helse ga igjen et noe dystert og seriøst bilde, mens kampanjer for kvinner ga et mer positivt og energisk uttrykk. Kampanjene om menn illustrerte en tydelig trend med budskap som bekjemper stigmatisering og bryter ned fordommer som eksisterer i samfunnet, samt noen som fokuserer på informasjon og kunnskap, og bruker statistikk som virkemiddel. Disse kampanjene kan oppfordre folk til å ha åpne diskusjoner, som kan bidra til normalisering ved å snakke om vanskelige temaer.

Enkelte av kampanjene bruker virkemidler for å appellere til typiske negative følelser hos mottakeren, som skam og skyld, og enkelte kan sees som ekle eller forstyrrende. Boudewyns, Turner og Paquin diskuterer kampanjer og budskap som appellere til skam og skyldfølelse hos mottakeren.

Det de beskriver som 'shame appeal' angriper mottakeren "A selfish person would...", mens 'guilt appeal' angriper atferd "Someone with unreliable behavior would..." (Boudewyns, Turner og Paquin, 2013, s.824-825). De diskuterer også 'perceived manipulative intent', eller om brukeren føler budskapet prøver å manipulere dem, noe som kan gjøre at en motstår budskapet (Boudewyns, Turner og Paquin, 2013, s.812). De fant at å spille på skam oftere fører til dette enn skyld, at skam kan føre med seg følelser som sinne (Boudewyns, Turner og Paquin, 2013, s.820), samt at å appellere til individet skaper mer skam (Boudewyns, Turner og Paquin, 2013, s.820). Dette belyser i en annen sammenheng hvordan skam handler en som person, hvordan man ser seg selv og kan forbindes med andre følelser.



By the age of 25, one in two young people will give a sexually transmitted disease (STD) to someone else. Most won't know it because many STDs have no symptoms. If you haven't been tested, that doesn't mean you are a bad person, but STDs have serious consequences for both you and your sexual partner. So if you have ever had sex without a condom you should be tested for STDs.

**SHOW YOUR PARTNER RESPECT.
GET TESTED FOR STDs.**

For more information and locations: www.wvc.org/info | 215.898.7690

Figur 6: Shame appeal
(Boudewyns, Turner og Paquin, 2013, s.824)

623 points 15 hours ago

Men who are in touch with their emotions are more manly than those with false bravado. It takes courage to allow your vulnerability to show

Hey losers, there is no such thing as toxic masculinity. Stop trying to make everyone wimps.

1w Like Reply

Figur 7: To syn på maskulinitet



Figur 8: Kampanje mot stigma (RYLF, 2020)



Figur 9: Kampanje om selvmord (AMHF, u.å.)



Figur 10: Kampanje om maskulinitet (Leighton, 2020)



Figur 11: Kampanje om prevensjon (Helsedirektoratet, 2018)



Figur 12: Kjipt-kampanje (Ung i trafikken, 2019)

4.2 Alternativer for menn i dag

I forbindelse med det utforskende søket undersøkte vi eksisterende tilbud og alternativer for menn. Vi ville se hva som fantes av muligheter, samt undersøke hva som benyttes. Søket hadde ingen begrensninger på hvor bredt det skulle være, og fant alt fra fysiske til digitale tjenester.

Diverse tilbud og tjenester

Det eksisterer en rekke offentlige tilbud for informasjon, hjelp og mestring gjennom kommuner og organisasjoner. De nevnte tilbudene for mannlige studenter er også eksempler. De fleste løsningene som ble funnet tilbyr ulike måter å håndtere psykisk helse, gjennom podcast, kurs- og rådgivning, samtaletilbud og videoer for å nevne noen (Trondheim kommune, 2022; Sit, u.å.). I tillegg var det flere verktøy som fokuserte på å åpne seg opp for andre. Eksempler som brettspill, applikasjoner og kortstokk kan være designet for å skape samtale med lege, familie og venner eller med partner (Schizofrenidagene, 2015; TEDx Talks, 2018). De undersøkte kampanjene kan nok også beskrives som et alternativ for å informere og oppfordre til handling. Å undersøke eksempler på eksisterende løsninger bidro til innblikk rundt temaet, samt innhente kunnskap og inspirasjon rundt hva som allerede eksisterer i dag, men det var vanskelig å si i hvilken grad de benyttes av menn.



Figur 13: Samtalegruppe for studenter (KHIO, 2021)



Figur 14: Hverdagspsyken podcast (Westerheim, 2020)



INNHOOLD

- ↳ [Alle har en psykisk helse](#)
- ↳ [Hva kan vi hjelpe deg med?](#)
- ↳ [Problemer med rus?](#)
- ↳ [Kontaktinformasjon](#)

Psykisk helse

Alle har en psykisk helse

Psykisk helse betyr hvordan vi har det, hvordan vi føler oss, og tenker om oss selv. Vår psykiske helse kan forandre seg gjennom livet. De fleste av oss opplever perioder som kan kjønes litt tunge. Hvis du opplever å ha det vanskelig er det viktig å tak i problemene så tidlig som mulig. Det finnes mye du kan gjøre på egenhånd.

[↓ Hjelp til selvhjelp](#)[↓ Hvordan få hjelp hos det offentlige](#)[↓ Frivillige aktører](#)[↓ Andre aktører](#)

Figur 15: Kommunale tjenester (Trondheim kommune, u.å.)



Figur 16: Hei-spillet (Hjelpemiddeldatatbasen, u.å.)

Hvordan uttrykker menn seg?

Man kan spekulere at menn har blitt flinkere til å snakke om følelser i løpet av de siste årene, men sammenlignet med kvinner ligger menn fortsatt bak, og er ikke i like stor grad flinke til å prate om og vise følelser (Sit, 2021). Likevel betyr ikke dette at menn nødvendigvis er dårlige på å snakke om følelser, men at behovene og måten de gjør det på kan være annerledes (Sit, 2021). Man kan stille spørsmål om menn åpner og uttrykker seg om følelser, men gjennom andre uttrykkningsformer? I dag eksisterer det en rekke ulike måter å uttrykke seg på, som musikk, litteratur, apper, sosiale medier og mer, og dette ble videre undersøkt gjennom et utforskende søk på uttrykkningsformer.

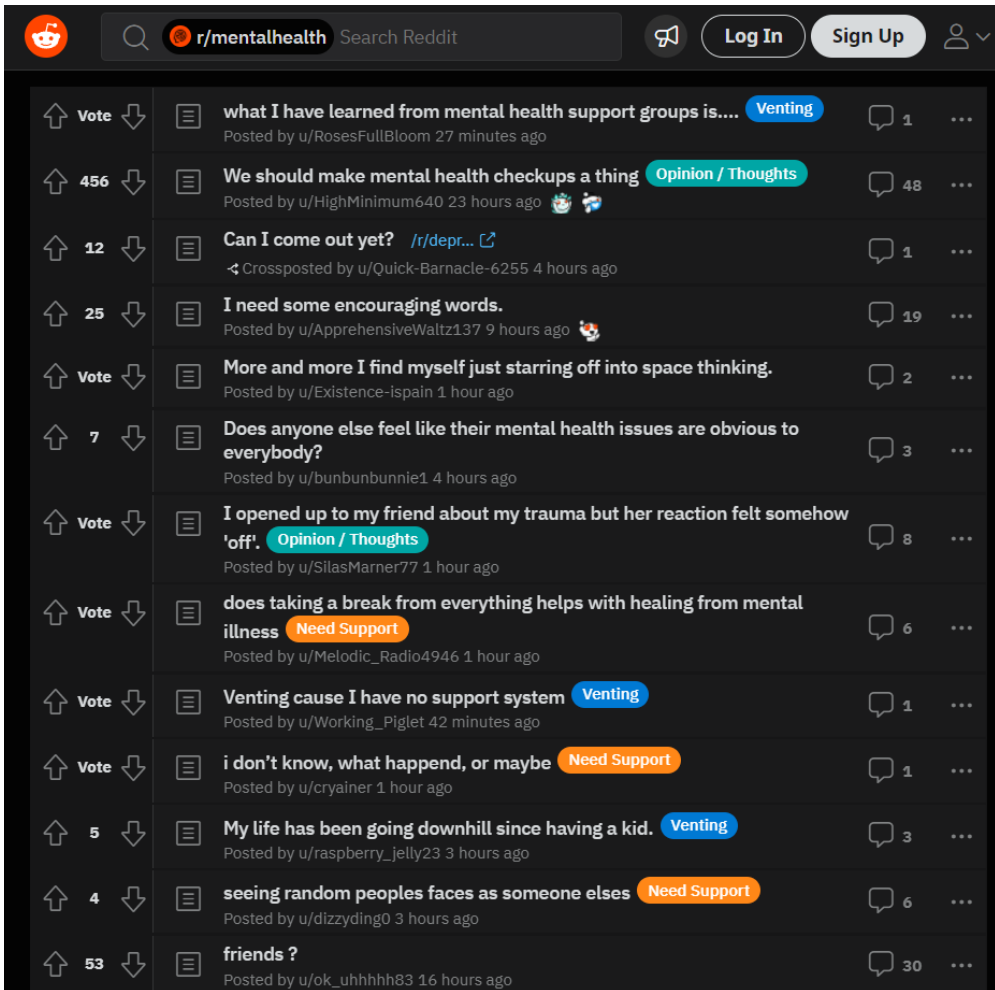
Digitale plattformer og fellesskap

Bruk av Internett, samt digitale plattformer, løsninger og medier har vokst enormt i nyere tid. I dag er digitale medier sentrale for både individer og samfunn, og 90 prosent av personer mellom 9 og 18 år er på et eller flere sosiale medier i Norge i dag, opptil flere timer om dagen (Aftret-Sandal et al., 2020). Sammen med denne veksten har digitale medier skapt arenaer for å uttrykke seg og få tilbakemeldinger på ens tanker og meninger, samt søke samhold med andre. Vi undersøkte internettforumer som Reddit.com og ulike 'subreddits', subforumer som fokuserer på spesifikke tematikker, for å se hvordan interaksjon og åpenhet rundt tabu- og skambelagte temaer foregår her, og om dette er et eksempel på løsninger menn benytter seg av.

Slike forumer brukes til å dele erfaringer, stille spørsmål, uttrykke meninger, legge ut humor og

mer, og ofte kan det som deles være tilknyttet mer tradisjonelt tabubelagte temaer. På subreddits som 'r/mentalhealth' deler brukere innlegg om mental helse, hvor de åpner seg om opplevelser, positive erfaringer, negative tanker og hendelser, spør om hjelp, sprer oppmuntring, søker validering, deler tanker om ulike temaer og mer. Her kan andre brukere kommentere, samt gi poeng til innlegg og kommentarer, som bidrar til synlighet og generelt inntrykk for andre. Disse kommentarene kan gi støtte, råd, egne meninger om samme tema, samt kritikk, skeptiske innspill og annet. Et annet eksempel på en populær subreddit er 'r/trueoffmychest' hvor brukere deler ting de har på hjertet. Dette inkluderer ofte sterke meninger og opplevelser som kan være relatert til tabu og skam, og noe man heller deler her fremfor å si det fysisk til andre. Dette kan også tas til det ekstreme, hvor man kan komme over alle slags forum for ulike interesser, fetisjer og tradisjonelt sosiale tabuer.

Det kan tenkes at anonymitet og distanse er sentrale faktorer for at slike temaer hyppig deles på internettforumer. Westerheim (2020) diskuterer hvordan distanse til involverte personer gjør at skam regulerer en mindre. Bak en skjerm er man delvis gjemt bort fra andre involverte parter, men samtidig er det vanskelig å si hvordan andre vil respondere på noe man deler (Westerheim, 2020, 9:20). I sammenhenger som anonyme forum gjør dette det også vanskelig å si hvem det er som deler slike innlegg, blant annet kjønn, alder, hvor man er fra, og om innleggene er sanne i det hele tatt. Brukere blir til tider tatt i å lyve eller dele falske historier for oppmerksomhet eller andre grunner.

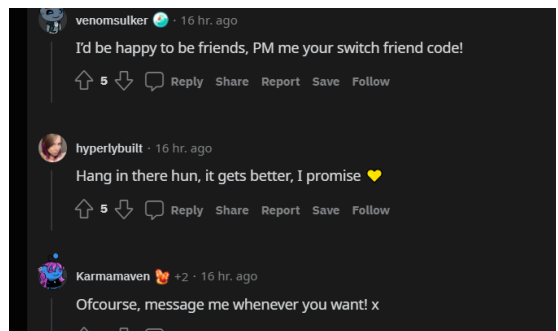


Figur 17: Skjerm bilde fra r/mentalhealth (26.mai.2022)



Figur 18: Skjerm bilde fra r/AskReddit (5.juni.2022)

Deler heller online. Over 6000 kommentarer.



Figur 19: Skjerm bilde fra r/mentalhealth (27.mai.2022)

Innlegg som spør etter venner

Sosialt samhold og fellesskap kan også finnes på slike forumer. På engelsk er ordet 'community' (samfunn, fellesskap) hyppig brukt om forumer og andre former for samhold på internett, og dette sier noe om hvordan brukere ser på disse plattformene. For flere kan dette være ens primære form for sosial interaksjon og -støtte, og Reform beskriver en fiktiv mann basert på deres erfaringer med et incel-prosjekt som sjeldent har noen å gå til fysisk, men bruker mye tid digitale medier (Reform, 2022, s.5). En risikofaktor som diskuteres i forbindelse med digitale fellesskap og helse er konseptet 'echo chambers' (ekkokammer). Dette referer til omgivelser hvor man kun møter informasjon og meninger som støtter ens egne, som kan vrenge ens perspektiv, gjøre at man ikke ser andre alternativer og forsterke det man allerede tenker (GCFGlobal, u.å.).

I internett-fellesskap søker man ofte sammen med likesinnede med lignende interesser. I situasjoner som incel-tematikken kan negative forestillinger om en selv og samfunnet forsterkes (Haugjord et al., 2019), samt hva som er skambelagt å tenke og gjøre kan påvirkes, og kan i tilfeller føre til eksempler av hat og vold. Amrud et al. beskriver i et studie av 'bronies' (mannlige fans av animasjonsserien 'My Little Pony'), hvordan dette digitale fellesskapet brukes som en arena for å utfordre den tradisjonelle mannsrollen, samt for støtte og trygghet fra likesinnede (Amrud et al., 2018). Dette viser hvordan skam varierer med subkulturer, hvor aksept skapes innen fellesskapet og kan gjøre en mer komfortabel med den man vil være, men kan samtidig skape negative følger for

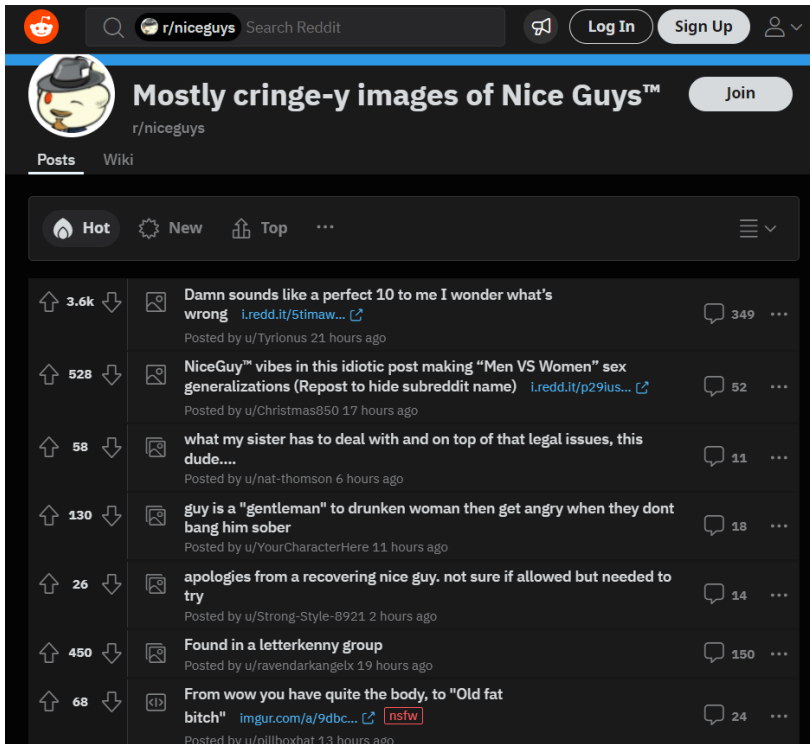
individ og samfunn. Slike fellesskap kan ha et bredt spekter av innhold og hensikter. På en annen side finnes forumer som 'r/niceguys', hvor brukere deler opplevelser med såkalte 'nice guys' (menn som selv mener de fortjener affeksjon på grunnlaget av å være 'snill', men reagerer sterkt hvis de ikke får det som de vil), med intensjoner av å kritisere og latterliggjøre dem. Slike forumer kan bidra til å påføre mer skam, og kobles gjerne til ekstremtilfeller av incels, men kan i tillegg være en faktor til problematikken om at flere menn ikke ønsker å åpne seg om utfordringer i frykt av å stemples og stigmatiseres som 'incel' eller 'nice guy' (Bjørke, 2021). Et annet eksempel er 'HealthyGamerGG', en organisasjon drevet av fagfolk innen psykiatri som fokuserer på mental helse og -velvære målrettet mot internett-generasjonen (HealthyGamerGG, u.å.). De bidrar til kunnskap og verktøy for å bearbeide ens utfordringer, som ufortjent skam, gjennom digitale forum, gruppesamtaler, videoer, livestreaming og mer, og viser en annen side ved digitale fellesskap.

Nøkkelinnsikt:

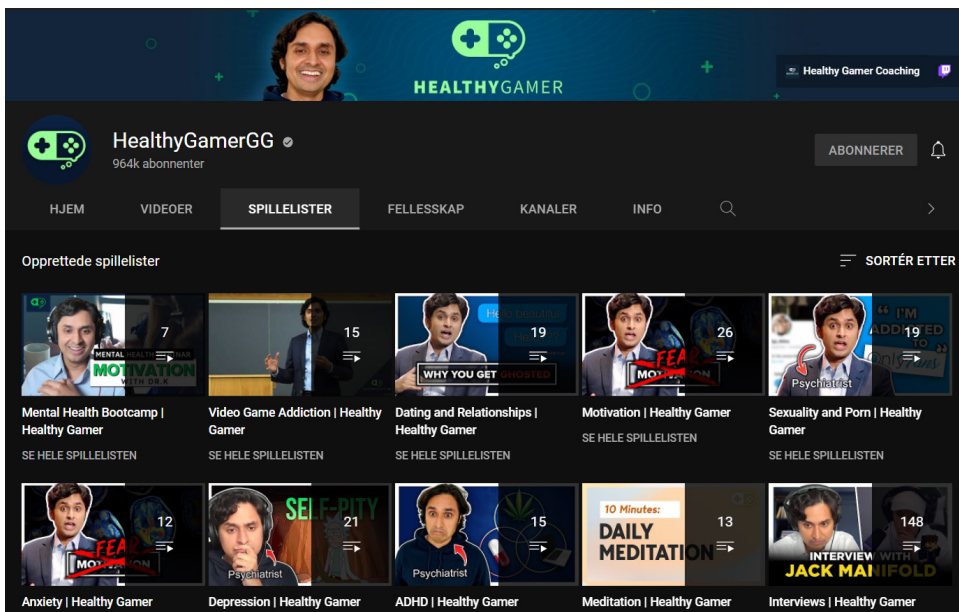
Digitale plattformer og fellesskap er utbredt for å uttrykke seg som skambelagte temaer og søke samhold med andre.

Anonymitet er trolig en viktig del av dette. Man kan fort havne i 'echo chambers'.

Ulike fellesskap har ulike hensikter. De kan bidra til redusering, samt påføring, av skam.



Figur 20: Skjerm bilde fra r/niceguys (27.mai.2022)



Figur 21: Skjerm bilde fra HealthyGamerGG YouTube-kanal (6.juni..2022)

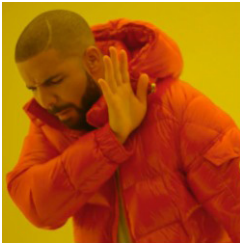
Memes

En meme kan beskrives som et kulturelt uttrykk, ofte bilder eller videoer, som sprer seg ved etterligning eller kopiering via diverse kommunikasjonsmedier, og utvikler seg gjennom utvelgelse (Ervik, 2022). Det er en måte å uttrykke seg på som har endret hvordan folk kommuniserer på (Ervik, 2022). Memes er et velkjent fenomen som gir uttrykk for kulturelle referanser som gjerne deles anonymt over internett (Ervik, 2022). Det er et verktøy som kan anvendes på ulike måter, er enkle å redigere, produsere og distribuere, som kan være årsaken til at det har blitt så populært (Graeff, 2015). Gjennom ulike kommunikasjonsmedier, kan memes brukes for å dele synspunkt, opplevelser, meninger og følelser om noe, eller bare holde samtalen i gang (Akram, 2020; Ervik, 2022).

En meme kan omfatte mye forskjellig, men representerer ulike tanker, idéer og syn på diverse temaer, og tar ofte utgangspunkt i kjente maler som modifiseres for å fremme et budskap. De kan bidra til å øke bevissthet, bryte ned stigma og gjøre det lettere å artikulere ting anonymt, som vanligvis kan være vanskelig å uttrykke seg om (Rawlani, 2019). Siden memes ikke forholder seg til et spesifikt tema har man friheten til å uttrykke seg om hva som helst, for eksempel om kultur, politikk, skam eller mental helse (Ervik, 2022). En stor del av meme-kultur er humor, hvor det gjerne brukes ironi, selvbevissthet, henvisninger til andre memes eller til hendelser i populærkulturen (Ervik, 2022).

Det er ulike synspunkt på bruken av memes som kommunikasjons- og uttrykkningsverktøy, spesielt tilknyttet temaer som helse. Klein (2019) diskuterer hvordan memes kan bidra til å dele ubehagelige tanker og følelser uten medfølgende stigma, humor og karakteren som fremstilles i meme-en kan maskere alvorligheten av budskapet, og man får bekreftelse og en følelse av fellesskap fra andre som liker, deler eller kommenterer på innlegget. Men samtidig kan det bidra til å normalisere på en negativ måte ved at utfordringene som fremstilles kan bli overeksponert, romantisert, fetisjert og bagatellisert, og kan skape begreper som 'wannabe depressed' (å late som man er deprimert fordi det er 'kult') (Klein, 2019). Et annet perspektiv kommer frem i Fraser (2021), hvor det diskuteres at det er vanskelig å forklare hvordan man har det under psykisk sykdom. Memes kan hjelpe en med å uttrykke seg, bygge en bro mellom personlig erfaring og felles forståelse, slik at man blir forstått, og bidrar til nedbryting av stigma rundt å snakke om mental helse (Fraser, 2021).

På den ene siden, kan memes bidra til en følelse av tilhørighet og aksept, gjennom å produsere og dele sine egne erfaringer som folk kan kjenne seg igjen (Kariko og Anasih, 2019; Ervik, 2022). På den andre siden, kan det være vanskelig å oppfordre folk til å søke om hjelp ettersom man bringer overeksponering av problemet uten å håndtere det tilstrekkelig (Klein, 2019). Det er vanskelig å si om memes er et verktøy som fungerer for alle, eller hva effektene av fenomenet er for individets psykiske helse, men det er en utbredt måte folk velger å uttrykke seg selv på i dag.



**Modifiserbar
topptekst**



**Modifiserbar
bunntekst**



Straight up saying
I'm not okay



Making jokes and
memes about it and
hoping someone
notices

Figur 22: Meme-mal eksempel



**I make some
posts about
mental health,
thinking that it's
relatable**



**Even Reddit
gets
concerned**



Figur 23: Memes om memes

4.3 Samling av memes

Hvilke temaer diskuteres?

Bruken av memes har økt kraftig i nyere tid, og var noe vi kontinuerlig kom over under utforskningen og observasjonen av digitale plattformer. Det finnes egne forum dedikert til å dele memes, som 'r/mentalhealthmemes', en subreddit for memes om mental helse, samtidig som de også er utbredt for å uttrykke et budskap uten at plattformen nødvendigvis er dedikert til dem. Vi oppdaget memes relatert til prosjektets tematikk, og samlet en rekke eksempler i en collage, kategorisert i ulike temaer, for å se hvilke tanker, erfaringer og budskap som uttrykkes gjennom memes. Disse ble funnet gjennom å søke på nøkkelord som "shame", "men", "masculinity", "mental health" og "meme" i diverse subreddits, og på Google. Kommentarer til meme-innlegg gir ofte medfølelse, samt støtte fra andre som har kjent på samme situasjon, eller andre som uttrykker å kunne relatere seg.

Noen fremtredende temaer var maskulinitet og mannsrolle, mental helse og kritikk av slik samfunnet ser på menns helse. Både humor og ironi ble brukt gjentatte ganger for å få frem budskapet i meme-ene. Som nevnt er digitale plattformer ofte anonyme hvor folk kan uttrykke seg fritt, som gjør det vanskelig å vite hvem som lager en meme ettersom det oftest ikke blir oppgitt informasjon om personen (navn, alder eller kjønn). Dette gjør det vanskelig å si om det er flest kvinner eller menn, eller en blanding, som lager memes om menns helse. Men man kan tydelig se et behov for å uttrykke seg, noe memes gir et alternativ for, og at det ofte er et individ med reelle utfordringer og erfaringer maskert bak humor i memes.

Tanker etter samling av memes

Gjennom utforskningen av digitale fellesskap fikk vi et inntrykk av at det er et behov for mange å kunne uttrykke seg som utfordringer, samt føle sosial aksept og støtte, men det dukket opp en rekke spørsmål. Er slike plattformer og verktøy som memes en lett tilgjengelig måte å åpne seg om, og overkomme, skam man føler? Hjelper det på samme måte som å snakke med noen og aksepteres fysisk? Får man en betryggende følelse av å ikke være alene og bli tatt på alvor? Er slike ressurser mer brukt eller foretrukket av menn siden det tradisjonelt er mindre vanlig å mestre sosialt?

Nøkkelinnsikt:

Det er et tydelig behov for å uttrykke seg om tematikken, noe mange gjør gjennom memes.

Ser personer med reelle erfaringer maskert bak humor.

Skaper digitale fellesskap og uttrykning gjennom medier som memes sosial aksept tilsvarende en samtale?

Maskulinitet og mansrolle

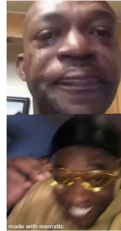
you're starting over at the gym and the woman next to you is lifting almost twice your body weight



What fashion designers think men want to wear:



What men actually want to wear:



Asking my bf for help around the house

Asking him to open a jar



Følelsen av å være en



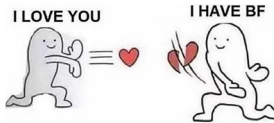
Negative erfaringer v



Me: "I have social anxiety."
People i know: "Just talk more"
Me:



Memes som kritiserer menn



Nice guys to women before rejection



Nice guys to women after rejection

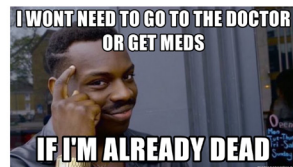
virgins



incels



Jeg trenger da ikke å gå til legen...eller gjør jeg?



Kritikk av slik samfunnet ser på me

Me after removing Men's Mental Health from the fantasy section



A man: I have d Society:

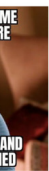


Collage av memes

ansom/ mangel på støtte



red å prøve å åpne seg om utfordringer



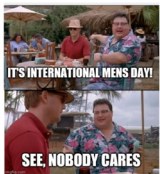
enns helse

women
nk men
e early

ny men
tually
e early



epression

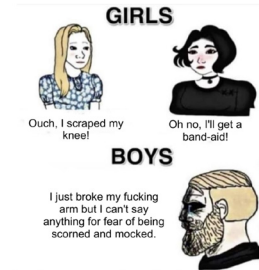


Hjelpeløshet og "mann deg opp"

Guy: I broke my arm in three places
Doctor: Well, don't go to those places



8 Year old me when I fall off my bike and it hurts really bad but the bois are here so I can't cry:



Mental helse

My mental health in one photo



My mood these days



When you realise that men's mental health will never be taken seriously. And you have the proof of this because this amazing man crying, because his wife broke his heart and was unfaithful was turned into a meme.



4.4 En Psykt Vanlig Uke

Som en del av prosjektets utforskning deltok vi på et par arrangementer i forbindelse med 'En Psykt Vanlig Uke', et frivillig initiativ fra studenter i Trondheim. De ønsker å bidra til økt oppmerksomhet rundt psykisk helse og senke terskelen for å prate om utfordrende temaer, og holder en årlig festival med diverse arrangementer hver mars (En Psykt Vanlig Uke, 2022). Det ene var foredraget 'Sofaprat om følelser', som ble nevnt under litteraturstudiet, hvor innsikt herfra ble inkludert.

Det andre var 'Kaféprat om menn og psykisk helse', en åpen samtale for å skape forståelse rundt utfordringer mannlige studenter kan kjenne på. Arrangementet ønsket å bidra til normalisering av å åpne seg om psykisk helse, prate om gode og vonde ting i hverdagen, samt nå ut til en venn som kan trenge det. Dette var et lavterskel-arrangement hvor alle som ville kunne møte opp.



Figur 25: En Psykt Vanlig Uke poster på campus

Vi involverte oss som vanlige deltakere, med mål om å observere hva som ble snakket om, hvilke verktøy som ble brukt og hvordan dynamikken under en slik samtale var, samt av personlig interesse. Vi nevnte ikke at vi var der i forbindelse med en oppgave for å ikke påvirke arrangementet eller deltakerne, og notatene i vedlegg 4 er skrevet i ettertid fra hukommelse.

Arrangementet var fasilitert, men hovedfokus var på deltakerne og samtaler mellom dem. Deltakerne ble fordelt i grupper på omtrent fem personer, hvor hver gruppe fikk utdelt et 'samtalekort' med forslag til temaer å snakke om, men vi var oppfordret til å divergere og utforske der samtalen gikk naturlig.

Denne seksjonen oppsummerer noen av nøkkelpunktene fra samtalen vi var involvert i under dette arrangementet. Både kvinner og menn deltok på arrangementet, men vår innsikt er basert på en gruppe med fem menn. Denne innsikten er ikke 'fakta', men mye av det som ble diskutert underbygde og utvidet punkter fra litteraturstudiet, samt er basert på relevante individers tanker og erfaringer.

Maskulinitet og mansrolle

Et perspektiv på forventninger til menn og den tradisjonelle mansrollen var at det kan være en guide for de som ikke vet hva de vil være i livet. Et annet perspektiv var at dette samtidig kan skape utfordringer hvis disse idealene ikke stemmer med det man selv vil være. Man tenker at menn gjerne mestrer praktisk, og kvinner mestrer sosialt, men hva med mennene som har sosiale behov?

Flere kilder i dag belyser en 'stereotypisk mann' som noe negativt, men hvis en føler dette passer med den man selv ønsker å være burde dette også aksepteres. Men ettersom dette lenge har vært standarden kan flere oppleve utfordringer hvis man føler dette ikke passer med en selv. Handler det nødvendigvis om å ville være "mer feminin" eller bare ikke tradisjonell mann? En tok opp dette med språk, og at vi sier 'menns utfordringer' generelt ikke alltid er riktig og kan forsterke en 'mann' som noe spesielt. Et annet poeng var at det er vanskelig å vite hva som er evolusjonært og hva som skapes av samfunnet i forhold til kjønnsroller. Historisk var for eksempel Ludvig den 14. med sminke og parykk sett på som 'mann', mens i dag ville dette vært mer uvanlig. En fellesfaktor som ble diskutert for menn gjennom historien var 'styrke', som kan belyse hvorfor det anses negativt for menn å fremstå som 'svak', og ofte forbundet med skamrelaterte situasjoner.

Hva skal til for å åpne seg?

Det kom også frem perspektiver på å åpne seg som mann og snakke med andre om utfordringer. Et poeng som kom fram er at det har blitt mer akseptert å si for eksempel "Jeg har det kjipt.", men at det er høyere terskel for å gå inn på detaljer om hvorfor, altså at menn gjerne kan holde seg på et slags 'overflatenivå' under en samtale. Det ble nevnt at flere ikke deler fordi de ikke vil være en 'byrde' for de rundt.

“ Er problemet at menn ikke snakker om ting, eller at menn tror menn ikke snakker om ting? ”

- Mann under arrangementet

Dette ble også nevnt i Reform sin rapport om menn og helse (Reform, 2016, s.15), og kan tenkelig knyttes til forventninger om at menn skal forsørge, ikke bli forsørget. Ettersom flere forventer at menn 'gjør' kan man også få dårlig samvittighet hvis man bare trenger noen til å lytte og ikke fikse, ettersom man ikke ønsker å sette kompiser i en situasjon hvor de ikke vet hvordan de skal hjelpe. Dette kan knyttes til innsikt om at venner gjerne bør ta rollen som anerkjenner, lytter og støtte (Westerheim, 2020, 53:10), men at andre og en selv kan påvirkes av forventninger til at menn skal 'gjøre'. Det er også lettere for flere å dele med kvinner, ettersom man vokser opp med kvinner i omsorgsroller gjennom livet, som bidrar til ens forventninger.

'Miljø' og 'bølgelengde' var to nøkkelbegreper som dukket opp. For å være komfortabel med å åpne seg for en person er det sentralt at det er en person man er trygg på, samt at det er under passende omgivelser. Å være på samme bølgelengde innebar at samtalepartnern, en person man føler kan 'skjønne' seg på det man sier, kan kjenne seg igjen og være støttende. Det handler ikke om å måtte 'være enig' i det som diskuteres, men at man kan ha en trygg og konstruktiv diskusjon. For eksempel ble det tatt opp at flere ikke ville åpnet seg for en tradisjonell "veldig maskulin mann", ettersom man ikke forventer at disse er på samme bølgelengde som en selv, eller at man gjerne åpner seg til en studiekamerat om studierelaterte utfordringer.

“Går heller til lærerinnen enn lærer på barneskolen.” - Mann under arrangementet

Dette innebærer også at begge parter er på samme side om 'hva som skal skje', altså at begge er innstilt på at "nå skal vi prate sammen, lytte til hverandre og komme med innspill, men ikke nødvendigvis trenge å løse alt". Dette viser at slik du forventer å bli møtt av andre er like sentralt som egen villighet til å prate. Et trygt miljø som fasiliterer slike temaer og samtaler var også sentralt, både tid, sted, person og situasjon. I forbifarten i gangen på campus er det ikke naturlig å gå i dybden selv om noen spør "Hvordan har du det?", mens i et privat scenario hjemme er det mer naturlig og trygt. Dette støtter teori fra litteraturstudiet som diskuterte trygge omgivelser og en trygg person som sentralt for å åpne seg om utfordringer og overkomme skam (Westerheim, 2020, 29:13).

Vi diskuterte hvordan dette arrangementet var et eksempel på disse faktorene. Situasjonen og miljøet fasiliterte at det var naturlig og at man ikke følte seg som en byrde ved å ta opp ting som kan være utfordrende. De som møter opp på et slikt arrangement kan i tillegg gjerne være rundt samme bølgelengde som personer, og ikke den 'veldig tradisjonelle mannen', som skapte komfortable omgivelser for å dele synspunkter og ta imot innspill fra andre.

Ensomhet og internettvenner

Samtalen gikk også innom temaet om ensomhet og digitale fellesskap. Flere diskuterte om online venner blir like 'akseptert' som ekte relasjoner av andre, og om det føles like ekte for en selv? Denne samtalen ble mindre utdypet enn de andre, men det viser hvordan tematikken rundt ensomhet er noe flere er interessert i.

Tanker etter arrangementet

Å delta på dette arrangementet var nyttig for arbeidet videre. Samtalene om de ulike temaene ga innsikt og bygde på poeng vi tidligere hadde funnet, men er samtidig bare meningene til én gruppe menn. Vi så ulike perspektiver, meninger og erfaringer rundt temaer som mansrollen og åpenhet, som underbygger mangfold blant menn og trolig kan kobles til at skam også er individuelt. Samtalekortet ble referert tilbake til da ingen hadde mer å si om et tema eller divergeringene, og dette viser potensiale til ulike verktøy for å bidra til åpenhet og sette i gang en samtale.

Arrangementet satt spesielt fokus på 'å bli flinkere på å snakke om det' som en viktig faktor i menns problematikk, men hvordan andre tar deg imot virket vel så viktig. Vi stilte oss spørsmål om samtaler er noe alle vil oppleve som givende i å overkomme skam? Hvordan blir en trygg nok til å åpne seg? Har for eksempel 'tradisjonelle maskuline menn' det samme behovet og vil oppleve dette som positivt? Er dette 'overflate-nivået' som ble nevnt noe man kan se andre steder, og er det et behov om å gå 'dypere' eller er opplevelser som dette en god start? Kommer dette også an på faktorer som person og miljø? Uansett uttrykte deltakerne seg positivt om arrangementet, og det viser at i hvert fall en gruppe menn kan åpne seg sosialt gjennom diskusjon og oppleve det som givende.

Nøkkelinnsikt:

Flere deler ikke utfordringer fordi de ikke vil være en 'byrde' for andre.

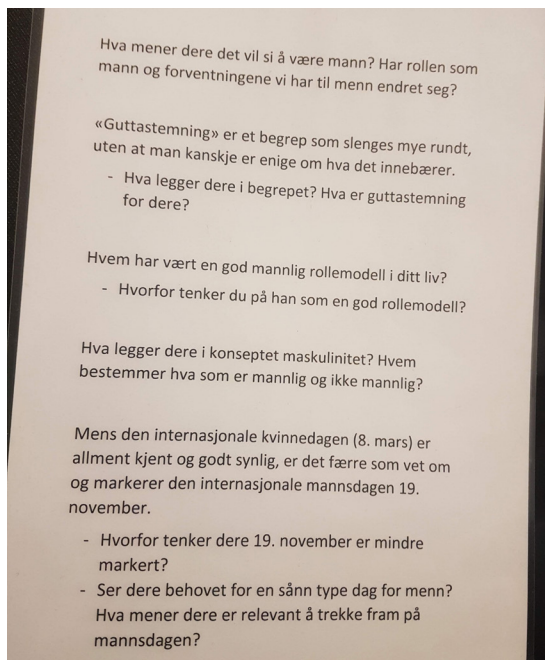
Et trygt miljø og en person på samme bølgelengde som en selv er viktig for å åpne seg.

Forventede reaksjoner fra andre er like viktige som ens egen vilje til å åpne seg.

Flere menn kan oppleve samtaler som positivt og givende.



Figur 26: Diskusjonens miljø



Hva mener dere det vil si å være mann? Har rollen som mann og forventningene vi har til menn endret seg?

«Guttastemning» er et begrep som slenges mye rundt, uten at man kanskje er enige om hva det innebærer.

- Hva legger dere i begrepet? Hva er guttastemning for dere?

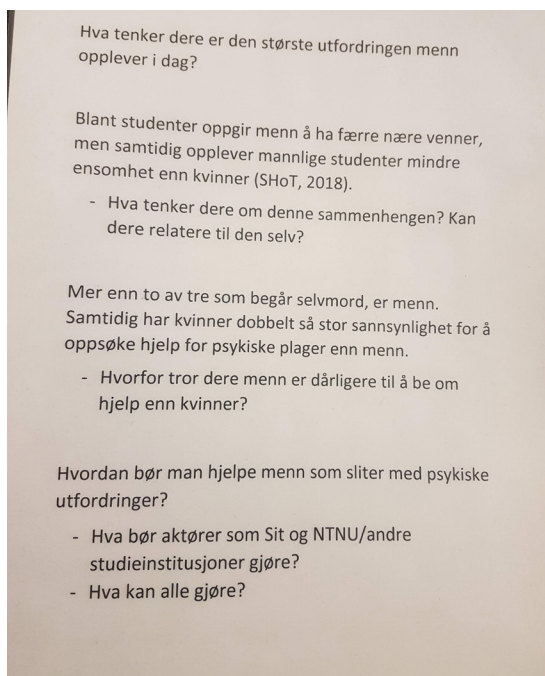
Hvem har vært en god mannlig rollemodell i ditt liv?

- Hvorfor tenker du på han som en god rollemodell?

Hva legger dere i konseptet maskulinitet? Hvem bestemmer hva som er mannlig og ikke mannlig?

Mens den internasjonale kvinnedagen (8. mars) er allment kjent og godt synlig, er det færre som vet om og markerer den internasjonale mannsdagen 19. november.

- Hvorfor tenker dere 19. november er mindre markert?
- Ser dere behovet for en sån type dag for menn? Hva mener dere er relevant å trekke fram på mannsdagen?



Hva tenker dere er den største utfordringen menn opplever i dag?

Blant studenter oppgir menn å ha færre nære venner, men samtidig opplever mannlige studenter mindre ensomhet enn kvinner (SHoT, 2018).

- Hva tenker dere om denne sammenhengen? Kan dere relatere til den selv?

Mer enn to av tre som begår selvmord, er menn. Samtidig har kvinner dobbelt så stor sannsynlighet for å oppsøke hjelp for psykiske plager enn menn.

- Hvorfor tror dere menn er dårligere til å be om hjelp enn kvinner?

Hvordan bør man hjelpe menn som sliter med psykiske utfordringer?

- Hva bør aktører som Sit og NTNU/andre studieinstitusjoner gjøre?
- Hva kan alle gjøre?

Figur 27: Samtalekort brukt under arrangementet

5 Eksperimenter med design





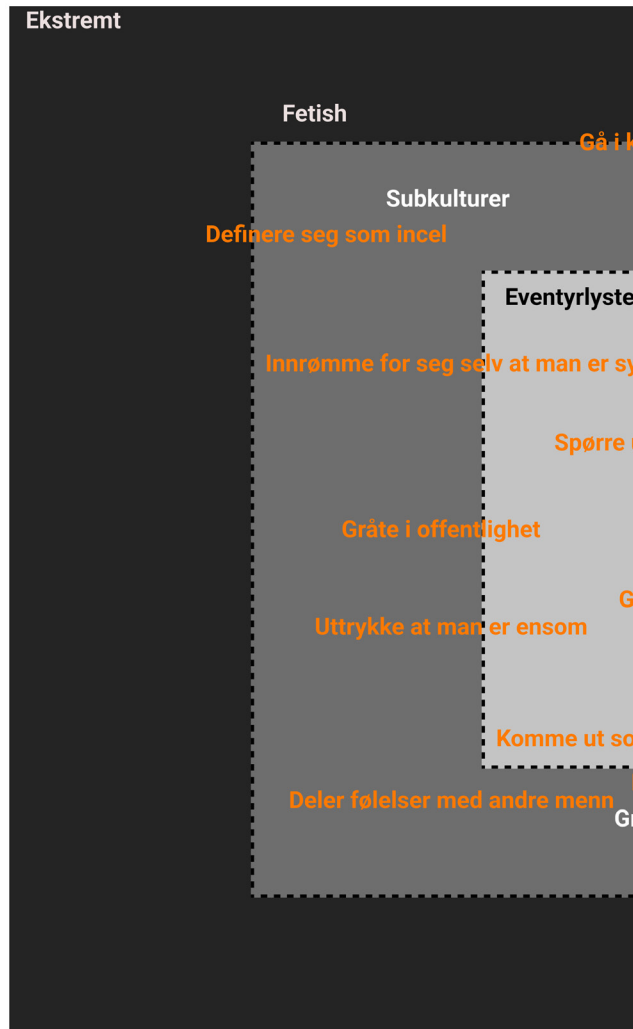
mentering nmetodikk

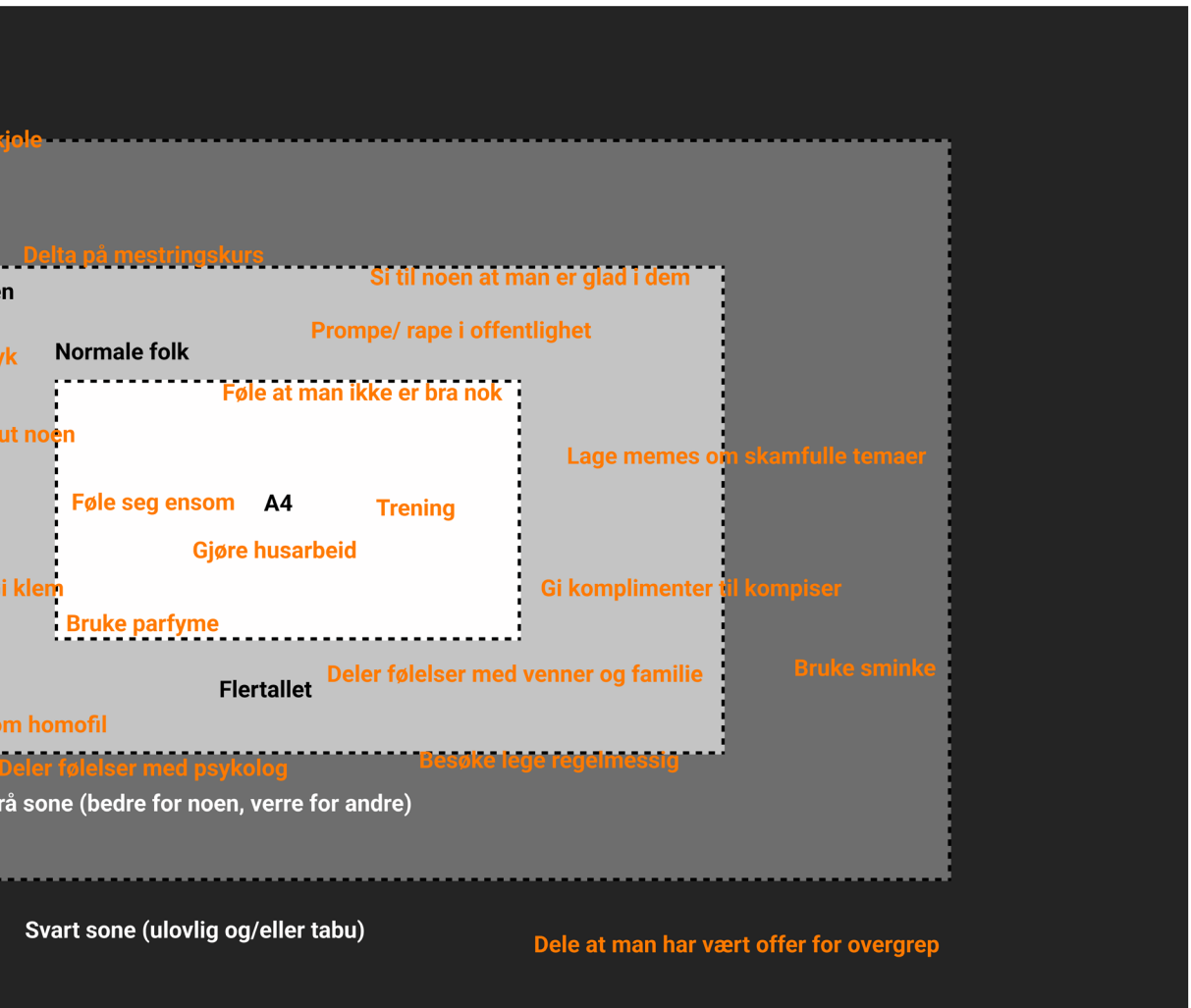
5.1 Eksperimentelle verktøy

Vi ble introdusert til noen eksperimentelle designverktøy under utvikling fra våre veiledere, Casper Boks og June Kyong Trondsen, i forbindelse med det overordnede prosjektet om design og skam. Vi fikk muligheten til å eksperimentere og tilpasse verktøyene til vår oppgave for å teste ut hva de kunne bidra i sammenheng med et slikt prosjekt, samt se om vi kunne bidra til videreutvikling av verktøyene.

From white to grey to black

From white to grey to black er en metode for å utforske skam og tabu i samfunnet (se vedlegg 5). Dette gjøres ved å plassere ulike situasjoner på et lerret som går fra hvitt til svart, hvor situasjoner lenger mot det svarte generelt kan sees på som mindre vanlig eller mer nisse. Videre skal man diskutere rundt hver situasjon og reflektere om dette er noe folk gjør i offentligheten eller holder det skjult, og om det er skam involvert. Vi utforsket dette verktøyet ved å skrive ned diverse situasjoner tilknyttet menn, deres helse, mannsrollen, hva menn kan skamme seg over og mer, hvor disse var inspirert av litteraturstudiet, det utforskende søket og egne erfaringer. Deretter forsøkte vi å plassere situasjonene på lerretet, men oppdaget at det var vanskelig å vite “fasiten” for hvor vanlig, utbredt eller akseptert disse var på egen hånd.





Figur 28: Vårt forsøk på 'From white to grey to black'

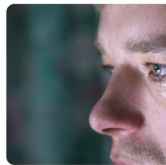
Find your own stretching extremes

Find your own stretching extremes består av en eller to akser, vannrett, loddrett eller begge, hvor hver akse representerer et aspekt tilknyttet en skamrelatert situasjon, og endene er motsatte ekstremer (se vedlegg 5). For eksempel, å le, hvor en ende av akse kan representere å *le av noen*, mens den andre enden kan være å *le med noen*. Videre skal man finne eksempler, gjerne bilder, som illustrerer spekteret for dette aspektet og plassere dem på akse. Vi utforsket dette verktøyet ved å bruke én vannrett akse som representerte “memes som latterliggjør menn og oppfordrer til at de skal skamme seg” til “memes som har empati for menn, skaper aksept og oppfordrer til å komme over skam”. Her ble det brukt en variasjon av bilder, memes, som ble plassert på akse for å undersøke hvilke budskap de ulike meme-ene inneholdt. Det eksisterer memes i begge ender av spekteret, gjerne avhengig av hva slags digitalt fellesskap de ble originalt delt.

Memes som latterliggjør menn Oppfordrer til at de skal skamme seg



when she tells you go deeper but you all out of dick



Nice guys to women before rejection Nice guys to women after rejection

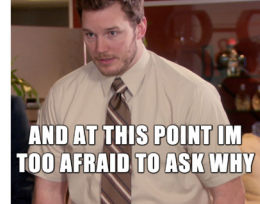


Girls locker room: OMG Tyler is so *meanwhile*

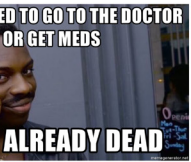
Boys locker room:



I'VE BEEN PROFUSELY BLEEDING OUT OF MY ASSHOLE FOR SEVERAL DAYS



Memes som har empati for menn
Oppfordrer til å komme over skam



Talking about suicide



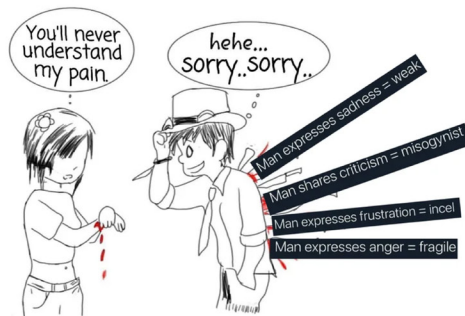
- ✗ is awkward
- ✗ stigma
- ✗ weird looks
- ✗ social cost

Joking about suicide



- ✓ is funny
- ✓ is relatable
- ✓ is free
- ✓ no weird stares
- ✓ are you joking? are you serious? nobody knows, but you!

"i won't abandon you when your mental illness acts up"



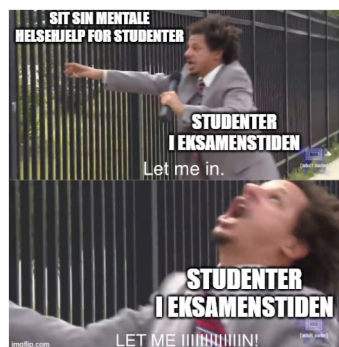
Figur 29: Vårt forsøk på 'Find your own stretching extremes'

Meme tool

Meme tool innebærer at man utforsker eksisterende memes, samt får en tom mememal som man selv kan fylle ut og skape sitt eget budskap (se vedlegg 6). Vi utforsket dette verktøyet gjennom å lage egne memes gjennom en gratis online meme-generator med ferdiglagde maler, hvor bildene var satt, men man kunne skrive egen tekst. Vi lagde memes basert på utforskningen vår så langt, samt personlige tanker, som varierte fra menns psykiske helse, ensomhet og forventninger fra andre og samfunnet. Dette ga også noe innsyn i hvordan det var å uttrykke seg om skambelagte temaer gjennom memes. Det var ikke lett å vite om en meme man selv laget ville sees som morsom av andre, og man søkte gjerne andres mening som en slags bekreftelse.



Folk flest på internett som ser alle incels som hatefulle terrorister Genuint e ønsker å



SIT TILBYR MESTRINGSKURS

KURSENE ER TILPASSET MENN

DET ER GRATIS

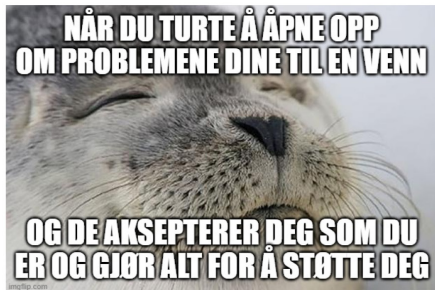
DE SERVERER PIZZA

Ensomme menn som bare ikke føle seg alene 24/7



ENSLIGE MENN DØR I SNITT 7 ÅR TIDLIGERE
HUSKER AT JEG HAR VÆRT SINGEL HELE LIVET

Når du innser at det finnes gratis tjenester som kan lytte og hjelpe deg med personlige utfordringer



Figur 30: Våre memes

Videreutvikling av verktøy

Etter å ha utforsket de ulike verktøyene ble vi inspirert til å eksperimentere selv, og utformet et forslag til et nytt verktøy vi kalte 'fra svart til hvitt'. Vi så potensiale til å forenkle og kombinere verktøyene 'find your own stretching extremes' og 'from white to grey to black' til én. Vi valgte å beholde den vannrette aksens i 'find your own stretching extremes', men endret den til spekteret fra "veldig skambelagt" til "lite/ingen skam", ettersom vi ville fokusere på å undersøke skamfølelsen. Videre kombinerte vi dette med det visuelle aspektet fra 'from white to grey to black' ved å gå bort ifra rammene inne i boksen og benyttet en svart-hvit gradient på aksens. Vi ville at fargen svart skulle indikere noe "veldig skambelagt", hvit "lite/ingen skam", og i mellom, grått, "noe skambelagt" i forbindelse med aksens fra 'find your own stretching extremes'. Det var ingen satte soner, men heller en kontinuerlig akse fra ingen skam til mye skam. Tanken var å ha situasjoner tilsvarende de fra den originale 'from white to grey to black'-øvelsen, men å plassere disse på aksens ut ifra hvor mye eller lite skamfullt man mente dette var, for å reflektere rundt ens egne meninger og skamfølelse.

Vi merket under vår utforskning av 'from white to grey to black' at det var vanskelig å vite hva som var "riktig", men at det førte til refleksjoner rundt en selv, samfunnet og skam. Som resultat av dette fikk vi tanken om disse prosessene og verktøyene som en mulig metode for å involvere brukere og samle innsikt rundt temaet.

Besøke psykolog

Å akseptere at man er bra nok

Dele følelser med andre menn

Være offer for overgrep

Bli seksuelt trakassert

Bruke parfyme

Kjøpe kondomer

Å bli avvist

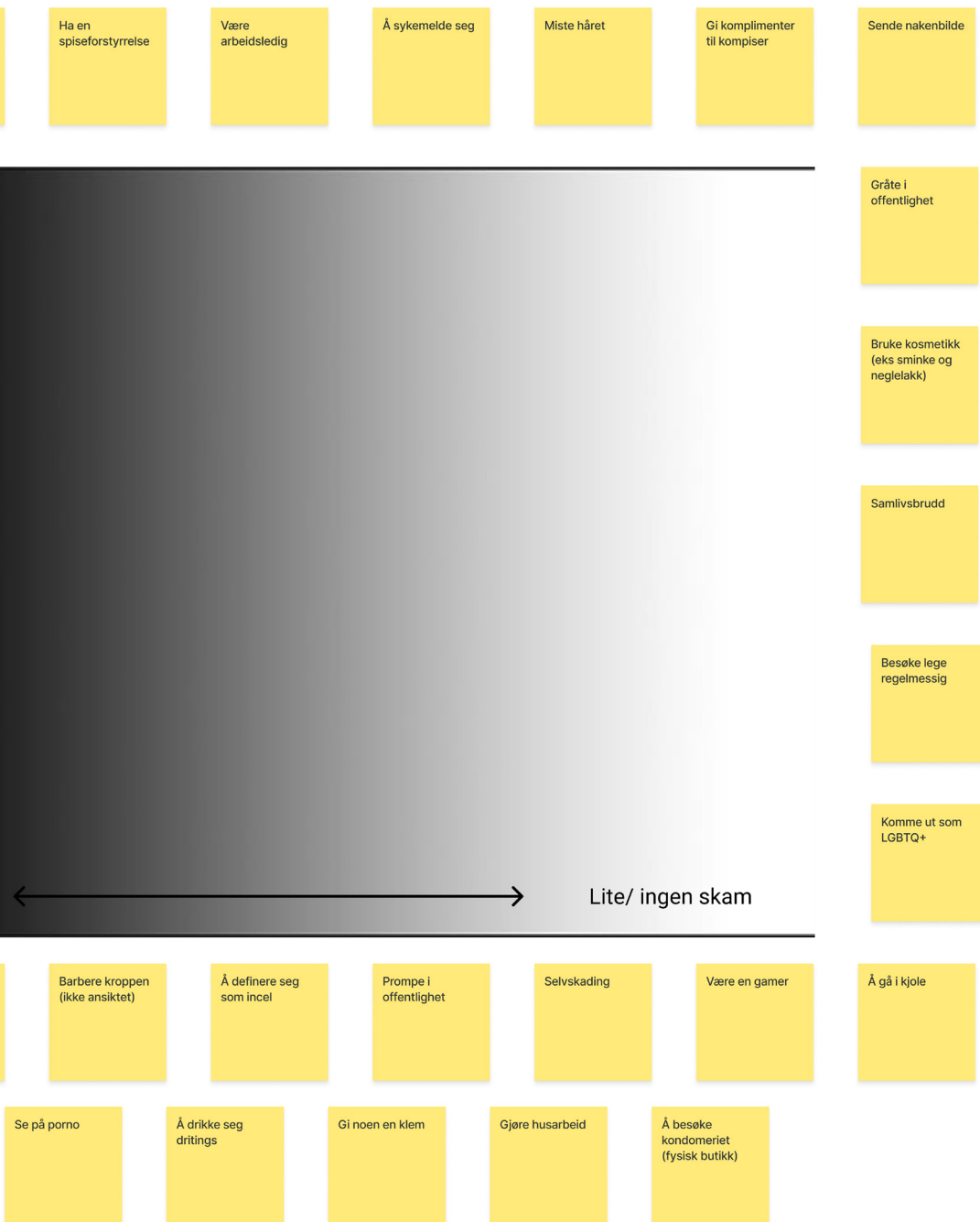
Føle seg ensom

Å ikke oppnå et mål

Å sjekke seg for prostata- og testikkelkreft

Teste seg for kjønnssykdom

Veldig skambelagt



Figur 31: 'Fra svart til hvitt'-verktøy og situasjoner

5.2 Workshop

Introduksjon og hensikt

I forbindelse med prosjektets utforskning og innsiktsarbeid avholdt vi en workshop. En workshop kan beskrives som en rekke gruppeaktiviteter som ledes av en fasilitator, og gjennomføres i et eget fysisk eller digitalt område (Ríos, 2020). Den kan ha ulike hensikter og organiseres med ulike aktiviteter og deltakere ut ifra hva man vil oppnå. Hensikten med denne workshopen var å undersøke innhenting av brukerinnstikt gjennom de eksperimentelle designverktøyene i et workshop-miljø, samt refleksjon, åpenhet og ulike uttrykingsformer tilknyttet skambelagte temaer, som beskrives som sentralt i håndtering av egen skam. Til nå var ikke en spesifikk målgruppe innen 'menn' bestemt for prosjektet, hvor vi hadde undersøkt generelt rundt tematikken. Ettersom vi ønsket å undersøke blant annet memes som uttrykingsform valgte vi å involvere hovedsakelig unge menn, ettersom fenomenet er mer kjent for denne aldersgruppen.

I forbindelse med potensielt sensitive temaer, som skam og helse, kan det tenkes at metoder som intervjuer med enkeltpersoner kan oppleves som ubehagelige for brukeren, og ikke er godt egnet for innsiktsarbeid. Reform (2016) diskuterer metoden 'fokusgruppeintervju', hvor flere deltakere diskuterer med en forsker som leder og styrer ordet. Dette gir data fra flere informanter, samt kan virke mindre truende enn individuelle intervjuer når oppfatninger, ideer og meninger diskuteres (Reform, 2016, s.7). Vi ønsket å prøve noe lignende gjennom diskusjon og aktiviteter under workshopen, i et forsøk på å skape en trygg

og lavterskel arena for deling og innhenting av brukerinnstikt.

Gjennomførelse av workshop

Vi gjennomførte to separate workshops med fire deltakere hver, åtte informanter totalt, hvor alle var studenter mellom 20-30 år, hvor noen kjente hverandre fra før og andre ikke. Vi brukte verktøyene 'fra svart til hvitt' og 'meme tool' som øvelser i workshopen. 'Fra svart til hvitt' hadde som hovedmål å undersøke hva deltakerne syntes var skambelagt eller ikke, og 'meme tool' ble brukt for å utforske alternative uttrykingsformer. Gjennom hele workshopen var det en fasilitator som hadde ansvar for å lede aktivitetene og en observatør som noterte. Under hovedaktivitetene ble gruppen delt i to par, og da bidro vi begge som observatører og fasilitator ved behov, dersom det var spørsmål rundt aktivitetene.

Workshopen bestod av en introduksjon, oppvarmingsdel, hoveddel og diskusjonsdel. Vi presenterte først en introduksjon om oppgaven vår og formålet ved den, samt en kort introduksjon til skam. Oppvarmingsdelen inkluderte to øvelser som foregikk i fellesskap for at deltakerne skulle bli kjent og komfortable med hverandre. Etter oppvarming ble deltakerne fordelt inn i par, hvor en kombinasjon av både bekjente og ukjente ble satt sammen. Første hovedaktivitet bestod av øvelsen 'fra svart til hvitt', hvor hver gruppe fikk utdelt like post-it lapper som beskrev diverse situasjoner og et lerret som gikk fra svart til hvitt.

Oppgaven innebar at deltakerne i par skulle bli enige med hverandre og plassere situasjonene i henhold til hvor skamfullt de trodde menn generelt i samfunnet synes situasjonene er. Dersom det ble uenigheter, måtte deltakerne diskutere seg frem til hvor situasjonen skulle plasseres. Deretter holdt vi en felles diskusjon med deltakerne om tanker rundt øvelsen, og om det var noen tydelige enigheter eller uenigheter ved plassering av situasjonene. 'Meme tool' var den andre hovedaktiviteten som bestod av å lage memes. Deltakerne fikk utdelt ulike fysiske tomme meme-maler i hver gruppe, hvor oppgaven var å lage memes basert på temaet skam og menns helse. Deltakerne skulle fortsatt sitte i de samme gruppene fra forrige aktivitet men fikk også muligheten til å jobbe individuelt. Etter øvelsen skulle deltakerne presentere i fellesskap hva de hadde laget og utføre en avstemning på favoritt meme-en. Avslutningsvis satte vi av tid til et semi-strukturert fokusgruppeintervju med deltakerne om hvordan det var å utføre de ulike aktivitetene, i tillegg var vi åpne for generelle kommentarer og tilbakemeldinger. Et semi-strukturert intervju kan beskrives som en kombinasjon av et strukturert og ikke- strukturert intervju, hvor man har en guide, men som man ikke trenger å forholde seg til, og har friheten til å utforske og spørre spørsmål uavhengig av guiden (Wilson, 2014, s.24). For full gjennomføringsplan se vedlegg 7.

Plan for workshop:

- Oppvarming
- Fra svart til hvitt i par
- Diskusjon
- Lage memes
- Velg din favoritt-meme
- Fokusgruppeintervju

Resultater fra workshop

Denne seksjonen diskuterer resultater, observasjoner og tanker fra workshopens hovedaktiviteter (se vedlegg 8 og 9).

Fra svart til hvitt

'Fra svart til hvitt' hadde som hovedmål å undersøke verktøyet som metode for å samle innsikt om hva deltakerne synes var skambelagt for menn. Vi fikk data på dette via gjennomføringen av øvelsen, men gjorde også en rekke andre observasjoner underveis. Øvelsen og workshop-miljøet skapte en arena hvor det virket naturlig å diskutere skambelagte temaer og erfaringer. Deltakerne var overraskende åpne og villige til å diskutere, selv for parene som ikke kjente hverandre fra før. Situasjonene og lerretet fungerte som et verktøy for å sette i gang kvalitative diskusjoner, refleksjoner og deling av perspektiver mellom deltakerne, og minnet om effekten samtalekortet hadde under 'Kafeprat om menn og psykisk helse'.

For flere situasjoner hadde deltakerne ulike perspektiver, men var interesserte og villige til å lytte til partnerens tanker og begrunnelser. I tilfeller uttrykte deltakere hvordan den andres perspektiv var noe de 'ikke hadde tenkt på', eller under diskusjonen hadde parene kommet fram til ulike plasseringer og hadde tenkt på situasjonene ulikt. Parene kom stort sett fram til en enighet, enten de hadde samme perspektiv eller lagde et kompromiss mellom dem, men i enkelte tilfeller endte de også med å bli "enige om å være uenige".

Perspektivene baserte seg på individuelle tanker og generell maskulinitet, hvor det ofte ble diskutert hva man trodde om 'menn generelt', men mye var basert på egne tanker og erfaringer. Dette understreker hvordan man har tanker om hva en 'mann' typisk kan være, men at alle også har individuelle meninger og opplevelser, og at skamfølelsen er individuelt påvirket. Her så vi også tegn til det tidligere nevnte 'overflatenivået', hvor vi så perspektiver basert på personlig erfaringer, men man gikk sjeldent i detalj på disse, spesielt hvis det var tilknyttet et mer skamfullt perspektiv.

Tilknyttet gaming, uttrykte Mann 8 hvordan å spille Fifa med kompiser innimellom er null problem. Som respons svarte mann 7 at han ikke selv synes det er skamfullt, men sier ikke til alle at han er en 'gamer', grunnet stereotyper og fordommer andre kan få. Dette viser ulike perspektiver og erfaringer rundt samme situasjon.

Vi observerte en bevisstgjøringsprosess hos deltakerne, hvor flere måtte tenke over hva de selv mente og vurdere sitt perspektiv i forhold til skam først. "Jeg burde akseptere meg selv, men gjør det ikke, hvorfor?" - Mann 3

Dette kan bygge på teorien om å 'starte med å dele med seg selv før man deler med andre' (Westerheim, 2020, 1:00:24). Et gjentakende poeng var om noe var 'vanlig' kontra 'skamfullt'. Flere tenkte at en 'vanlig' situasjon, som å se på porno, er noe man vet alle gjør og dermed ikke er skamfull, men allikevel ikke er noe man ønsker å innrømme eller gå inn i detaljer på. Deltakerne reflekterte rundt hvorfor, og om noe

er skambelagt selv om det er 'vanlig', men det ble ikke konkludert noe. Det var også et poeng om skam kontra andre følelser. For enkelte situasjoner man følte negativitet rundt kunne det være vanskelig å vite om det var skam eller andre følelser som skapte dette, eller en kombinasjon, og eventuelt hvor stor del av det som var skam. Mann 1 nevnte hvordan "Å gå i kjole er bare ikke meg", som viser hvordan skam er en del av hva man velger å ikke gjøre i flere tilfeller, men i andre ligger det også andre følelser og begrunnelser bak, og at individer er forskjellige med ulike behov.

Enkelte situasjoner var tydelig skambelagte for de fleste gruppene, som 'være offer for overgrep', 'arbeidsledighet', 'definere seg som incel' og 'miste håret'. I forbindelse med arbeidsledighet uttrykte Mann 8 "Kan miste et formål i livet og identitet hvis man ikke har noe annet som studie. Det er mye verdi i det man gjør."

Disse eksemplene kan relateres til tidligere funn og observasjoner fra innsikt.

Et annet eksempel var å 'å miste håret', hvor det ble reflektert at det er vanlig, spesielt når man bli eldre, men at det ikke er gøy for det, og særlig skamfullt hvis det skulle skje som ung.

"Det er en grunn til at det er business rundt det." - Mann 8

Andre situasjoner var generelt lite skambelagte som å 'gjøre husarbeid', 'gi komplimenter til en kompis', 'gi en klem' og 'drikke seg dritings'. Noen reflekterte over at å 'gi en klem' var naturlig for dem, men kjente til menn dette kunne være vanskeligere for. En observasjon gjort var at 'å drikke seg dritings og gå på en smell i fylla' var sett som lite skambelagt for de fleste. Man kan spekulere over hvorfor dette er normalisert, men å feile ellers i livet gjerne oppleves som mer skamfullt. Har man da en "unnskyldning for å ha driti seg ut" som gjør det mer sosialt akseptert for flere?

Flere situasjoner var plassert rundt midten, enten fordi flere mente de var middels skamfulle, eller grunnet ulike perspektiv som førte til et kompromiss. 'Å akseptere at man er bra nok' ble reflektert som noe man føler man burde gjøre, men ikke alltid klarer og det er forventninger om å skulle gjøre mer. Andre mente flere har lett for å gjøre dette, men sier det ikke høyt. Mann 7 kommenterte "Hvis man ikke sier det høyt, har man egentlig akseptert seg selv?". 'Å besøke psykolog' ble sett på av flere som en positiv ting, men det ble også diskutert hvordan det oppleves et ekstra stigma rundt psykisk helse for menn. Et annet innspill var også at det kan oppleves som 'hvis du er hos psykolog så har du et problem', og at man da innrømmer dette for seg selv og andre. 'Å ikke nå et mål' ble diskutert om at det kommer an på skalaen på målet, hvor mye man selv bryr seg om det og om man har delt det med andre. Dette underbygger forventninger fra en selv og andre i forbindelse med skam.

Figur 32: Deltakernes plasseringer av situasjonene

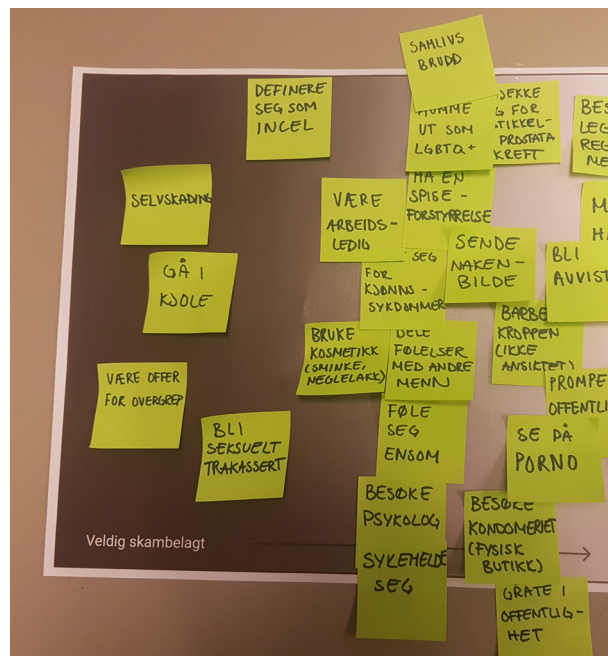
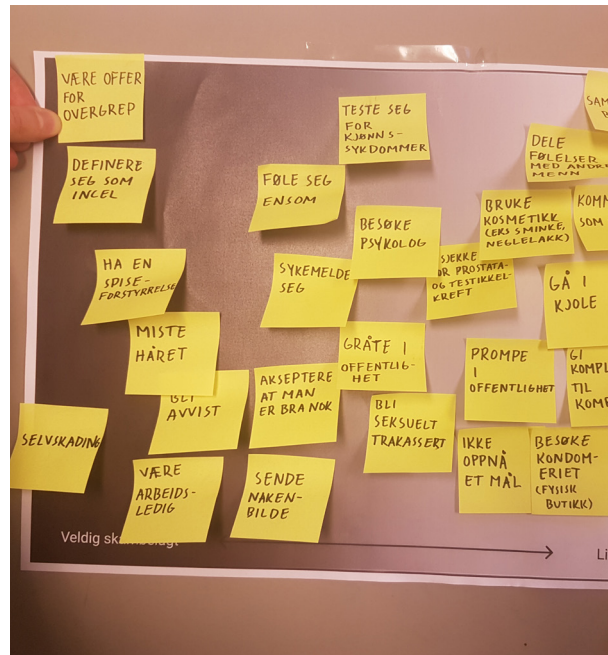
I tillegg til kvantitativ innsikt belyste 'fra svart til hvitt' videre hvordan menn kan snakke om utfordringer og skambelagte temaer og oppleve det som positivt, samt at en liten 'dytt' gjennom verktøy og trygge omgivelser kan bidra til denne prosessen. Det ble nevnt hvordan man ofte ikke snakker om slikt fordi man er usikker på seg selv og andre. De fleste tilbakemeldingene fra deltakerne var positive, og øvelsen ga kvalitativ diskusjon, bevisstgjøring og refleksjon fra målgruppen rundt skambelagte temaer. Et sentralt poeng deltakerne reflekterte over er hvordan denne øvelsen nok ikke hadde fungert like bra med alle menn, basert på egne relasjoner og erfaringer.

"Øvelsen kan avhenge av gruppa, noen kan være problematiske å få til å snakke." -Mann 8

Dette bygger på spørsmålet om samtale som uttrykkningsform og bearbeiding for alle. Er dette noe man skal oppfordre alle til, eller har andre individer strategier som fungerer for dem og gir samme utbytte?

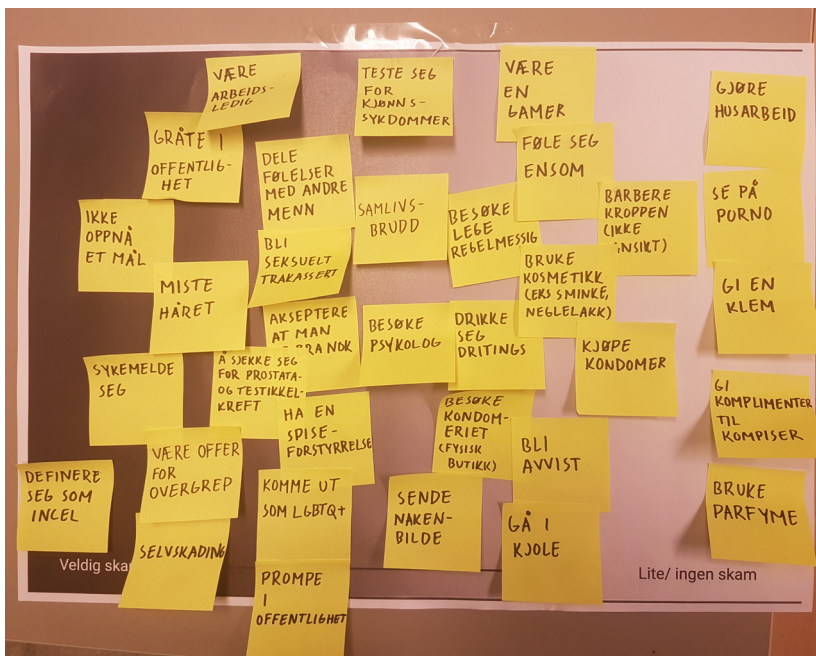
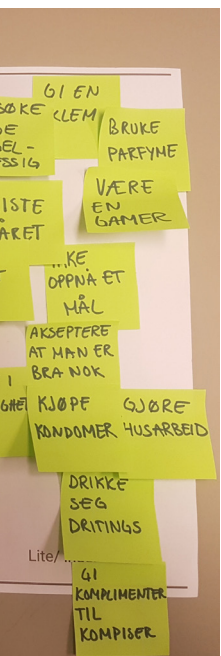
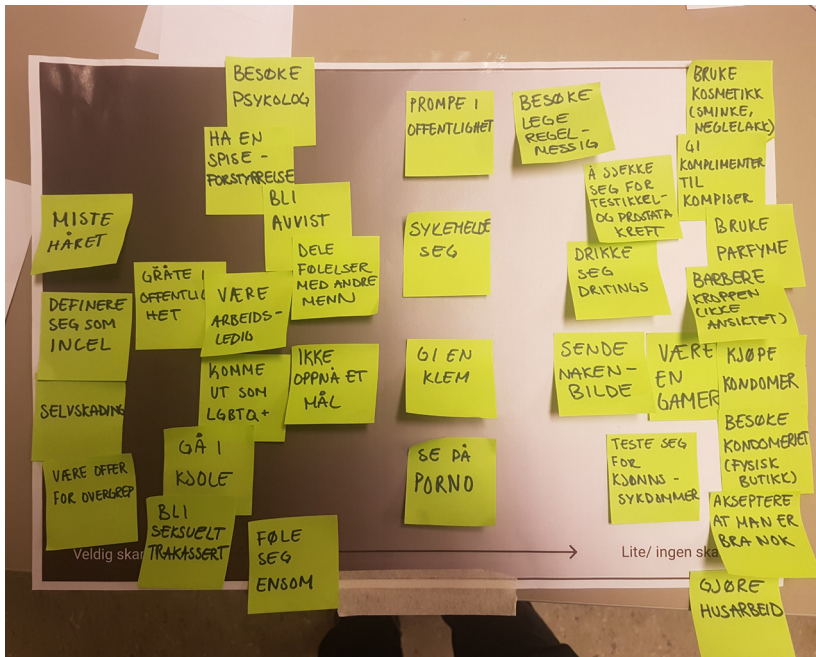
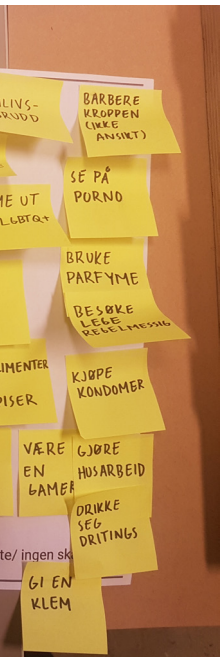
"Er ting man ikke snakker så mye om. Det er gøy å sammenligne og se hva som er forskjellig ut ifra hvordan man tolker ting. Det er ting man ofte ikke snakker om, men tenker det samme. Det å vite at folk vil snakke om det gjør det lettere å normalisere eller snakke om det. Noen er flinke å snakke om følelser, men ikke alle. Arena (workshopen) tvang deg til å snakke om vanskelige ting."

- Mann 4



"Diskuterer temaer som kan være personlige. Det er interessant å se hva andres syn kan være." - Mann 7

“Det er mange ting som er skambelagt, men som jeg egentlig ikke vil skal være det.” -Mann 6



”Jeg var komfortabel med å diskutere under svart-hvitt øvelsen.” - Mann 8.

Meme tool

'Meme tool' hadde som hovedmål å undersøke memes som alternativ uttrykingsform for skamrelaterte temaer, ettersom vi hadde sett hyppig bruk av dette online. Noen par jobbet sammen, mens andre diskuterte i starten og endte med å jobbe individuelt. Denne øvelsen ble møtt med delte tilbakemeldinger fra deltakerne. En av deltakerne som var godt kjent med memes og internett-kultur produserte mange memes og uttrykte: "Jeg identifiserer meg med å lage gode memes" - Mann 7

Etter å ha laget en meme viste man den gjerne til partneren, trolig for å søke bekreftelse. Mann 3 uttrykte "relaterbart" etter å ha blitt vist en meme partneren hadde laget.

Noen deltakere uttrykte at det var en morsom øvelse, og var kjent med flere maler de prøvde å benytte seg av, men opplevde det som vanskelig å komme på noe 'morsomt' der og da. Et par var ikke like godt kjent med med meme-kultur generelt, språket og malene, som gjorde det utfordrende og ukomfortabelt for noen å skape et budskap.

Enkelte følte :

"Prestasjonsangst" - Mann 4

"Redd for at det blir cringe" - Mann 5

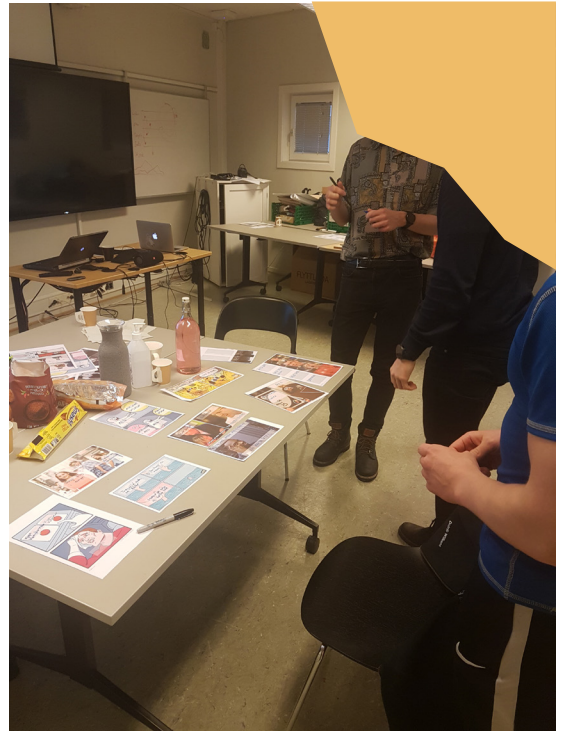
Andre anså ikke memes som en uttrykingsform for slike temaer. Mann 4 kommenterte hvordan mental helse ikke var humor for dem, memes føltes "useriøst" og ikke en måte han ville uttrykt seg på.

Under fellesdiskusjonen, hvor alle memes ble samlet og man kunne stemme på sin favoritt, skjønte de fleste tanken og budskapet til diverse memes, og kunne i ulike grad relatere til tross for at man ikke var like kjent med kulturen eller foretrakk det som uttrykingsform.

Meme-øvelsen belyste hvordan foretrukne uttrykingsformer kan være individuelt. Enkelte synes det var en morsom måte å dele egne perspektiver, mens de fleste av våre deltakere synes det var utfordrende eller ikke noe de selv ville gjort. Måten øvelsen ble gjennomført påvirket trolig resultatet og hva deltakerne var villige til å dele, som hvilke maler vi valgte og at det ikke ble gjort anonymt, slik memes ofte gjøres. Flere følte press for å lage noe som skulle presenteres, og Mann 8 uttalte at han "Ikke ville lage sykemelde-memes så dere tror jeg skal sykemelde meg".



Figur 33: Lage memes



Figur 34: Stemme på memes

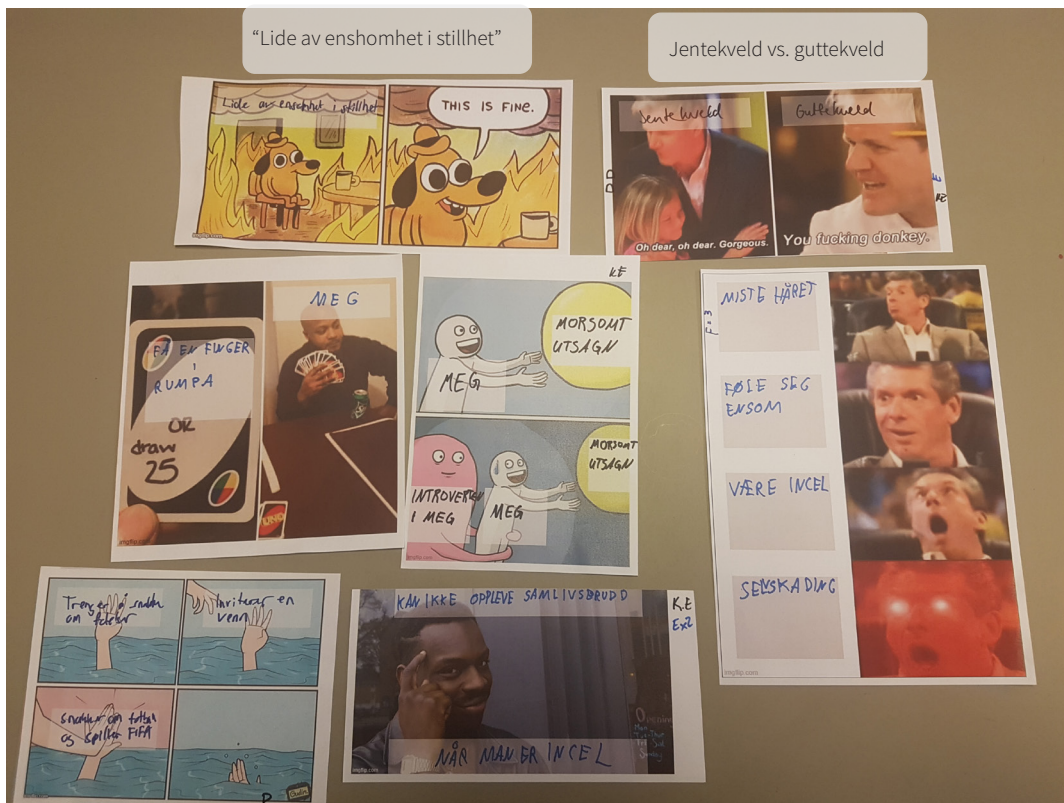
Hvor åpen og ærlig følte du at du kunne være under meme-øvelsen?

“Ikke veldig, så ikke det som en uttrykksform.”

- Mann 4

“Jeg ville ikke uttrykt meg slik om psykisk helse når det kommer til alvor, det er ikke humor for meg.. Føler at hvis man leser om mørke memes så havner man i en svart grop som er vanskelig å komme seg ut av. F.eks incels, her motiverer man hverandre heller enn å få profesjonell hjelp.”

- Mann 3



“Lide av ensomhet i stillhet”

Jentekveld vs. guttekveld

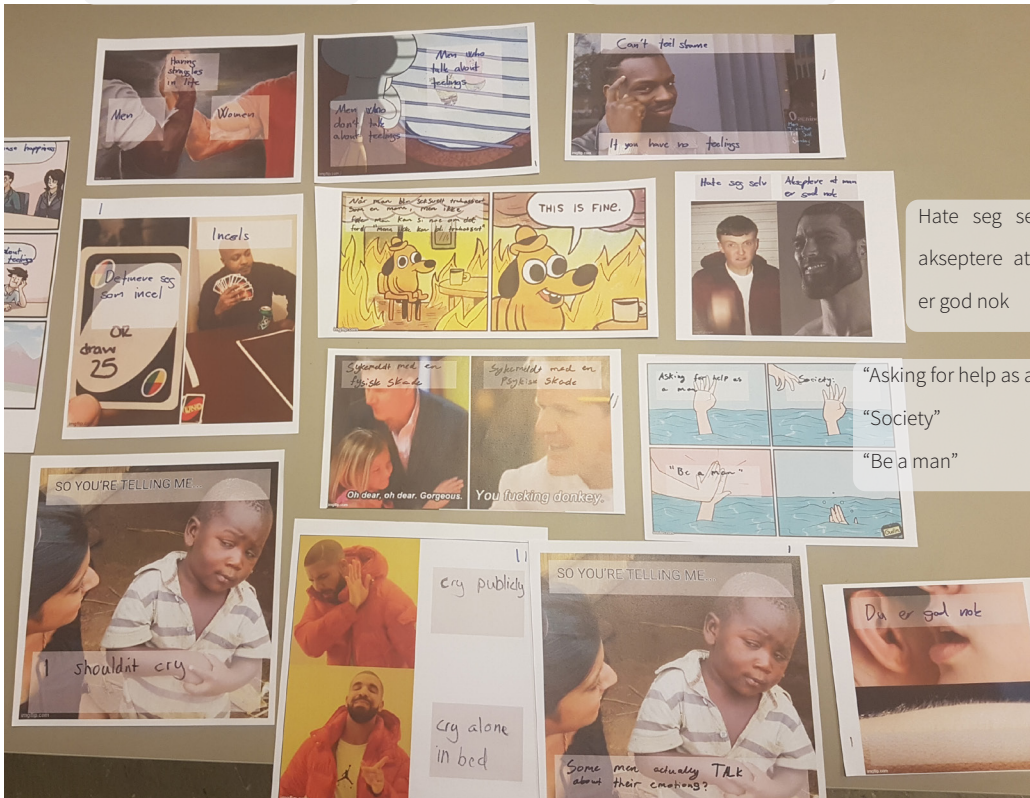
“Trenger å snakke om følelser”
 “Inviterer en venn”
 “Snakker om fotball og spiller FIFA”

“Kan ikke oppleve samlivsbrudd...
 når man er incel”

Figur 35: Memes laget av deltakerne

“Men and women”
“Having struggles in life”

“Can't feel shame...
if you have no feelings”



“Cry publicly”
vs “Cry alone in bed”

“So you're telling me...
some men actually talk
about their feelings?”

Figur 36: Memes laget av deltakerne

Andre funn fra fokusgruppeintervju

Det semi-strukturerte fokusgruppeintervjuet belyste andre innspill i tillegg til tanker om hovedøvelsene. Alle deltakerne uttrykte at det opplevdes som positivt å være med på workshopen, samt at miljøet og øvelsene skapte en trygghet hvor man var komfortabel med å diskutere. Deltakerne som var mer skeptiske til meme-øvelsen nevnte hvordan de foretrekker å snakke med noen om utfordringer, og underbygde innsikt fra 'Kafepprat om menn og psykisk helse'. De åpner seg gjerne til en nær person man er trygg på, som venner, familie eller kjæreste, og kan gå til ulike personer avhengig av temaet. Det kom også fram hvordan det er mer naturlig å snakke med kvinner enn menn. Dette bygger videre på de tidligere nevnte faktorene 'miljø' og 'bølgelengde' som viktige for å åpne seg.

“Jeg prøver å bryte stereotypen med kompisgjengen.” - Mann 8

Tanker etter workshop

Gjennomføringen av, og resultatene fra, workshopen ga diverse nyttig innsikt. Vi så at workshop-metodikk og -øvelser kunne bidra til å skape en arena godt egnet for å hente brukerinnsikt tilknyttet skamrelaterte temaer, hvor deltakerne følte det var trygt å åpne seg. De eksperimentelle verktøyene hjalp brukergruppen utforske aspekter ved egen skam, tabu og uttrykingsformer, samt at de bidro til å skaffe innsikt for oss designere. 'Fra svart til hvitt' ga innsikt i hva folk mener er skamfullt, samt kvalitativ diskusjon og refleksjoner rundt skam og tabu. 'Meme tool' hjalp oss utforske uttrykingsformer og individualitet, og ga innsikt i brukererfaringer fra de meme-ene som ble laget. Sammen med fokusgruppeintervjuet skapte det også en diskusjon rundt hvordan man foretrekker å åpne seg om skamrelaterte temaer.

Vi så villighet til å åpne seg og uttrykke seg om skamrelaterte temaer, samt nysgjerrighet og interesse for å se andres perspektiver. Funnene underbygde at skam og uttrykingsmetoder er individuelle, hvor memes kan fungere for noen, men resonnerer ikke med alle. De fleste deltakerne foretrakk å snakke med nære personer, og forsterket at menn kan åpne seg gjennom samtaler. Samtidig er det sannsynlig at dette heller ikke er foretrukket av alle, og at vi muligens var heldige med deltakerne i forhold til interesser, erfaringer og behov. Det kan også tenkes at et individ kan finne verdi i flere uttrykingsformer, hvor deltakeren som spesielt likte memes også var åpen for samtaler.

Nøkkelinnsikt om menn og skam:

Uttrykningsformer er individuelle. Noen liker memes, andre ser det som useriøst. Tilsvarende foretrekker nok ikke alle å snakke heller.

Individer har ulike perspektiver på skam. Det er interesse for å høre andre sine.

Ser flere menn som liker å snakke. Verktøy og øvelser kan bidra til trygghet og åpenhet.

Snakker hovedsakelig med nære kjente.

Nøkkelinnsikt om designmetoder:

Designmetoder som workshop og gruppeøvelser kan skape en trygg arena for å samle brukerinnsett om sensitive temaer.

Designverktøy i et slikt miljø kan bidra med kvalitativ innsett og engasjere brukere.

Fokusgruppeintervju bidro med innsett, men ikke alle tok ordet like mye.

5.3 Øvelse med kvinner

Introduksjon

I etterkant av workshopen så vi at 'fra svart til hvitt' øvelsen var effektiv for å skape diskusjon og få frem perspektiver om skam, forventninger og mer. Ettersom ens skamfølelse er påvirket av forventninger og reaksjoner fra ens omgivelser valgte vi å utføre denne øvelsen på nytt, men involverte denne gangen kvinnelige deltakere. Vi ba deltakerne plassere de samme situasjonene på lerretet, også ut ifra hvor skamfullt *de* mente det var for menn. Hensikten med denne øvelsen var å undersøke et annet perspektiv på menn sin skam, og se om kvinner hadde andre tanker og forventninger til menn enn mennene selv.

Deltakerne var unge voksne studenter mellom 20-30 år, og vi utførte øvelsen med fire par, for åtte informanter totalt. Denne øvelsen ble gjennomført med et par av gangen, og kvinnene var ikke involvert i en full workshop på samme måte som mennene. Vi ga dem en kort introduksjon til oppgaven og temaet, forklarte øvelsen, og hadde et semi-strukturert fokusgruppeintervju med paret etter utført øvelse. Også denne gangen var det noen par som kjente hverandre fra før, og andre ikke. I tillegg hadde en av oss hovedrolle som fasilitator, mens den andre var observatør.

Resultater

I likhet med da menn utførte øvelsen ble det også skapt åpen diskusjon blant kvinnene (se vedlegg 10), hvor man var villig til å lytte og interessert i andre sitt perspektiv, også i parene som ikke kjente hverandre fra før. Flere synes det var utfordrende å vite hva som var skambelagt for menn, men baserte tankene sine på erfaringer med menn generelt i samfunnet, samt menn de selv kjente. Kvinne 2 nevnte hvordan hun følte resultatet ble "fordomsfulle", men på en måte var det disse fordommene vi ønsket å utforske.

Noen situasjoner var tydelig skamfulle for alle gruppene, som 'overgrep', 'definere seg som incel' og 'ensomhet', hvor menn stort sett mente det samme. Andre situasjoner som 'å besøke psykolog' ble plassert som mer skamfullt enn det menn selv mente. Kvinnene reflekterte over at psykisk helse tradisjonelt er tabu for menn, ettersom man vil være maskulin og ikke sårbar. Dette viser hvordan det er visse ideer om en 'mann' i samfunnet, samt temaer som generelt anses som skamfulle for menn fra flere grupper, men til tider kan andre også overvurdere hvor skamfullt mennene selv egentlig mener noe er. Det er viktig å poengtere at kvinnene ikke nødvendigvis mente at det *burde* være så skamfullt for menn, men at det var slik de oppfattet menns egne tanker fra sitt ståsted. "Nei!" svarte Kvinne 7 og 8 deltakere samstemt da de fikk spørsmålet om menn burde skamme seg for å dra til psykolog.

Likevel kan disse tankene trolig bidra til å skape omgivelser som bekrefter og forsterker menns skamfølelse på visse områder, ved at de rundt behandler en basert på egne oppfatninger som kan være misforståtte.

“Som mann kan du ikke snakke om det, du skal være maskulin” - Kvinne 6.

“Hører ikke om gutter som besøker psykolog, det sier jo litt” - Kvinne 3.

En annen situasjon som bemerket seg var ‘å akseptere at man er bra nok’. Her reflekterte flere av kvinnene rundt at:

“Menn tradisjonelt skal være sikre på seg selv, så det burde være relativt vanlig, og det er nesten mer skam hvis man ikke gjør det.” - Kvinne 2

På den andre siden reflekterte menn over at man burde det, men kan føle press om å alltid skulle gjøre mer, og at det er vanskelig å si det høyt. Dette er et annet eksempel på ulike perspektiver, hvor holdninger fra omgivelsene trolig kan ubevisst skape mer skam for menn som sliter med å akseptere at man selv er bra nok.

Kvinnene reflekterte også underveis rundt slik de oppfatter menn, og noen ble mer bevisst og stilte spørsmål til egne tanker.

“Undervurderer vi menn sine følelser siden vi har så mange på lite skam?” - Kvinne 4

Flere diskuterte hvordan de har en oppfatning av at menn ofte bruker humor for å skjule utfordringer, eller at det fort blir ‘køddet’ med av andre. Det kom også frem perspektiver om å gi komplimenter og snakke om hvordan man har det.

“Jeg føler menn deler mer overfladisk, og går ikke så mye i dybden” - Kvinne 2

“Føler jenter er flinkere på å gi komplimenter på småting, virker som det ikke er like ‘ekte-følt’ på samme måte som jenter, gutter mer nonchalant.” - Kvinne 3

Under diskusjonen uttrykte flere at det var en interessant øvelse som fikk en til å tenke og prøve å se andres perspektiver, og man ble selv mer bevisst på egne syn. Det var et generelt perspektiv blant deltakerne om at det er mer skambelagt for menn å åpne seg om utfordringer, men at de ikke selv ønsket at det skal være slik. De fleste tenkte menn holder det inni seg, åpner seg for sine nærmeste eller bruker alternativer som anonyme løsninger på Internett. De reflekterte at det oppleves som mer akseptert å være åpen om slikt blant kvinner, men at det også kan være individuelt og variere basert på ens miljø og livssituasjon.

“Etter øvelsen fikk jeg en ekkel følelse at det er mye greier menn holder igjen med.” - Kvinne 5

Etter øvelsen og diskusjonen ble det forklart at vi hadde gjort den samme øvelsen med menn tidligere, og da var samtlige deltakere nysgjerrige på resultatene, og om det var noen tydelige forskjeller. Dette understreker en interesse og nysgjerrighet for å se andre sine meninger om skambelagte temaer.

Tanker etter øvelse

Å utføre 'fra svart til hvitt' med kvinner forsterket øvelsen som nyttig i å hente innsikt for temaet. Den bidro til å skape en arena hvor det var naturlig å ta opp skamrelaterte temaer, samt ga oss kvalitativ innsikt fra et annet perspektiv. Resultatet belyser hvordan det er noen generelle tanker på tvers av grupper i samfunnet, men også hvordan andres oppfatninger av ens skamfølelse kan være misforstått. Det vil så klart være variasjon av meninger for både kvinner og menn rundt de ulike situasjonene, men det illustrerer likevel et konsept som kan påvirke ens oppfattede forventinger til en selv.

Nøkkelinnsikt:

Ulike personer deler noen perspektiver, men igjen er ens tolkninger og perspektiver på skam individuelle, og det er interesse for å diskutere dem.

Andre kan feilvurdere hvor mye, eller lite, skamfullt man opplever ulike situasjoner. Dette kan trolig påvirke hvor mye skam man selv føler.

Forsterket verktøy og gruppeøvelser som nyttige for samtaler og designinnsikt.



6 Konsep



otforslag

6.1 Definere fokusområde

Etter å ha utforsket tematikken rundt skam, helsehjelp og menns helse gjennom litteraturstudiet, det utforskende søket, eksperimentering med designmetodikk og brukerinvolvering satt vi igjen med mye innsikt og nye tanker. Vi var inspirert av andre eksempler som illustrerte hvordan designere kan bruke slik innsikt til å skape empati og forståelse for brukere i møte med skamrelaterte utfordringer, og med formål om å design produkter og tjenester som kan ha en positiv innvirkning på individ og samfunn (TEDx Talks, 2018). Vi ønsket å undersøke dette videre og bruke opparbeidet innsikt til å utvikle et konsept rundt en designintervensjon fokusert på menns skam- og helseutfordringer. Til nå hadde vi utforsket mye forskjellig i forbindelse med skam og menns helse. Utfordringen videre ble å raffinere disse innsiktene til å hjelpe oss å identifisere og spisse inn et problemområde vi kunne fokusere videre på og utvikle et konsept for.

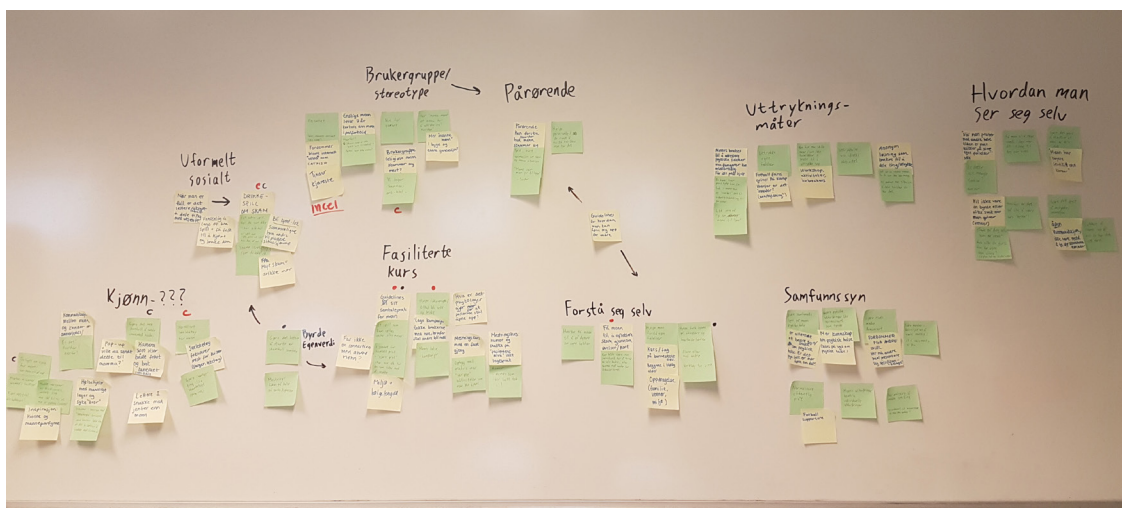
Brainwriting

For å utforske mulige problemområder og retninger for prosjektet utførte vi en brainwriting-øvelse. Brainwriting har som formål å generere raske og mangfoldige ideer, hvor alle som deltar får mulighet til å bidra på lik linje. Først genererer alle idéer og tanker individuelt, som senere blir tatt opp i fellesskap. Dette gir mulighet til å bygge videre på andres idéer eller bli inspirert til å komme på flere (Stickdorn et al., u.å.A). Dette hadde som hensikt å samle innsikt og kunnskap som vi hadde tilegnet ned på papir, samt bruke det til å utforske potensielle problemområder og retninger for prosjektet.

Hovedmålet med øvelsen var å velge ut 'gjennomførbare' og 'crazy' ideer som skulle tas med videre i prosessen. De 'crazy' ideene var ment som et verktøy for å oppfordre oss til å tenke bredt under idegenereringen, ettersom man ofte må gjennom mange ideer før man lander på en god.

Det ble gjennomført to runder. I første runde skrev vi ned ideer individuelt ut ifra hva som dukket opp intuitivt uten å se på samlet innsikt. I andre runde bygget vi på flere problemområder ved bruk av innsikten, hvor blant annet collages og notater fra workshops ble brukt som inspirasjon. For hver runde ble ideene tatt opp i fellesskap og man fikk muligheten til å iterere videre på hverandres ideer. Vi satt nå igjen med en mengde utvalg av ideer, hvor disse ble hengt opp og sortert inn i ulike kategorier for å få en oversikt.

Videre utførte vi en avstemingsrunde på hvilke retninger vi var mest interesserte i å potensielt utforske videre. Vi fikk tre stemmer hver for både 'gjennomførbare' og 'crazy' ideer. Disse er markert med en 'prikk' og en 'c' på figur 38.

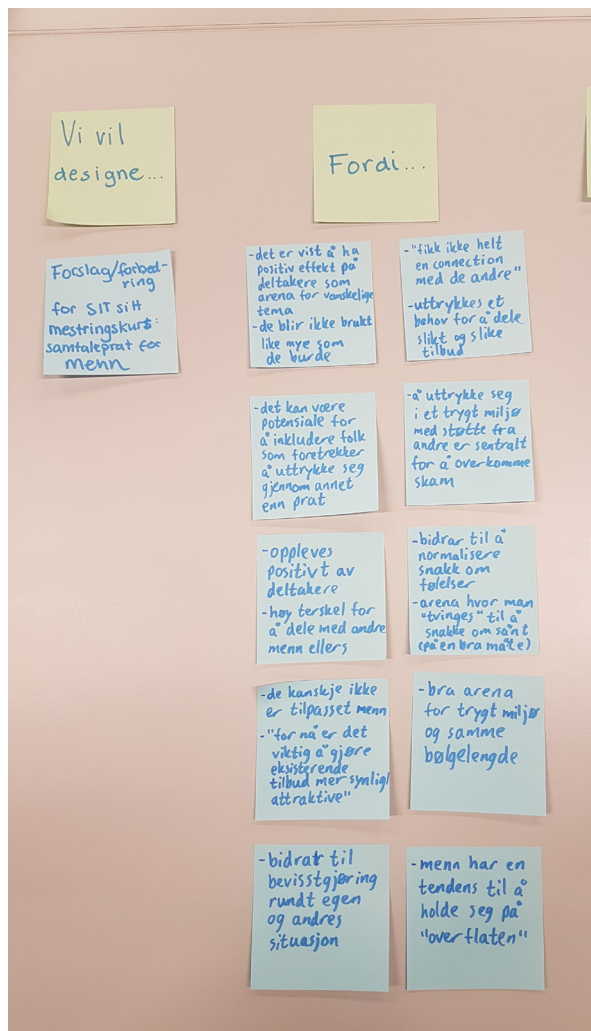


Figur 38: Mulige problemområder fordelt i kategorier

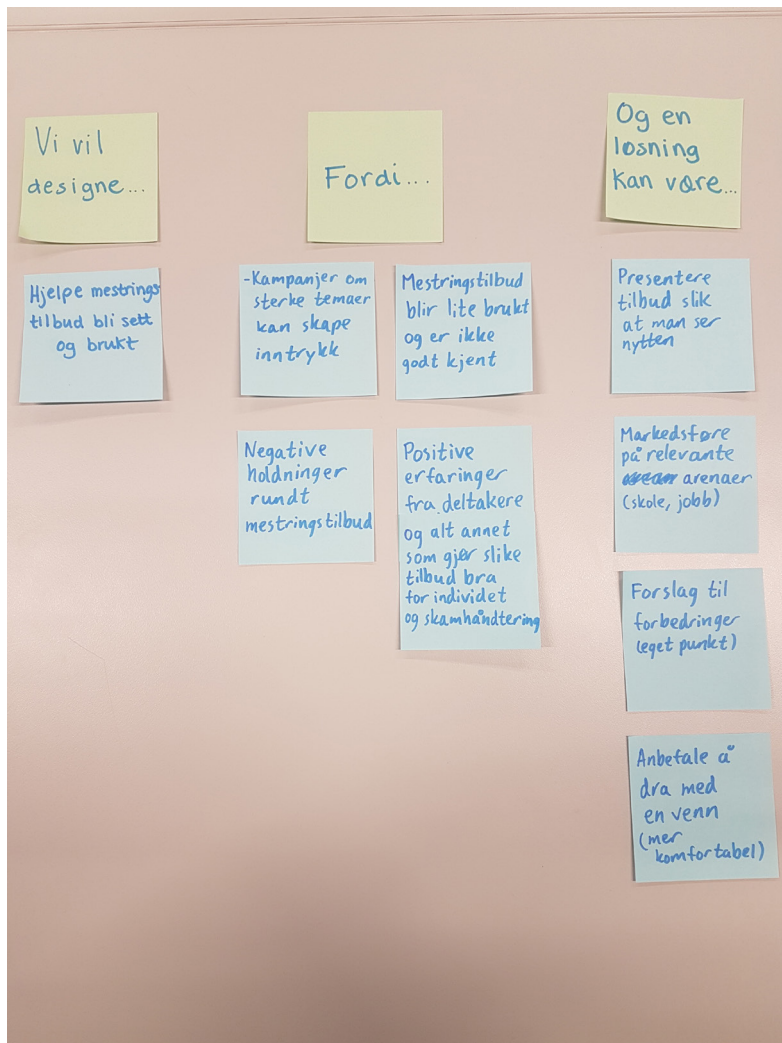
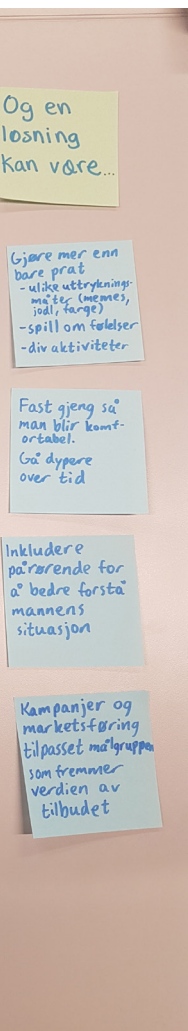
Mini design briefs

Deretter utformet vi 'mini design briefs' for forslagene vi valgte å se nærmere på. En designbrief oppsummerer viktige detaljer for et designprosjekt. Den definerer hva prosjektet omhandler, og kan inkludere faktorer som prosjektets omfang, mål, avgrensninger og mer (Nuclino, u.å.). Vi brukte en tilpasset variant av dette som omfattet å skrive ut setningene "Vi vil designe...", "Fordi..." og "En løsning kan være...". Dette ga et overblikk over de ulike retningene og bidro til å vurdere dem opp mot hverandre.

Noen forslag hadde overlappende elementer. Et godt mestringstilbud kan for eksempel være en måte å starte en skamrelatert samtale, og en slik samtale kan være en måte å bearbeide følelser. Likevel kunne retningene skiller, og vi så for oss at prosessen, fokuset og mulige løsninger ville variere for de enkelte forslagene.

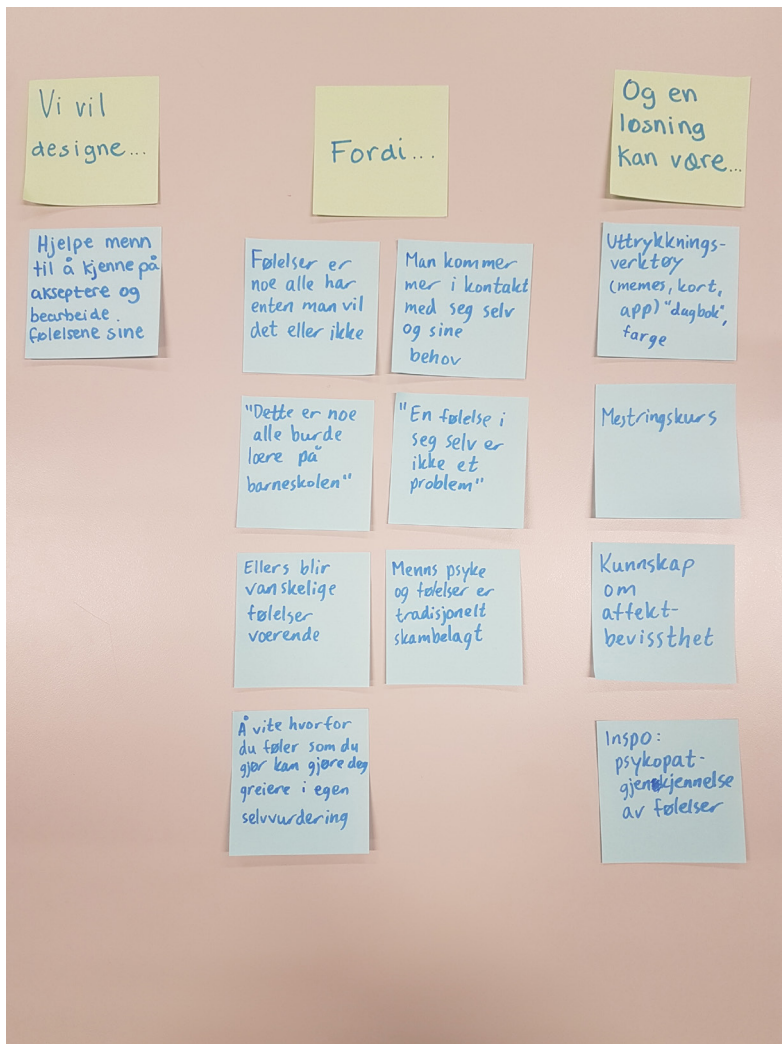


Figur 39: Mini brief Forslag til mestringstilbud for

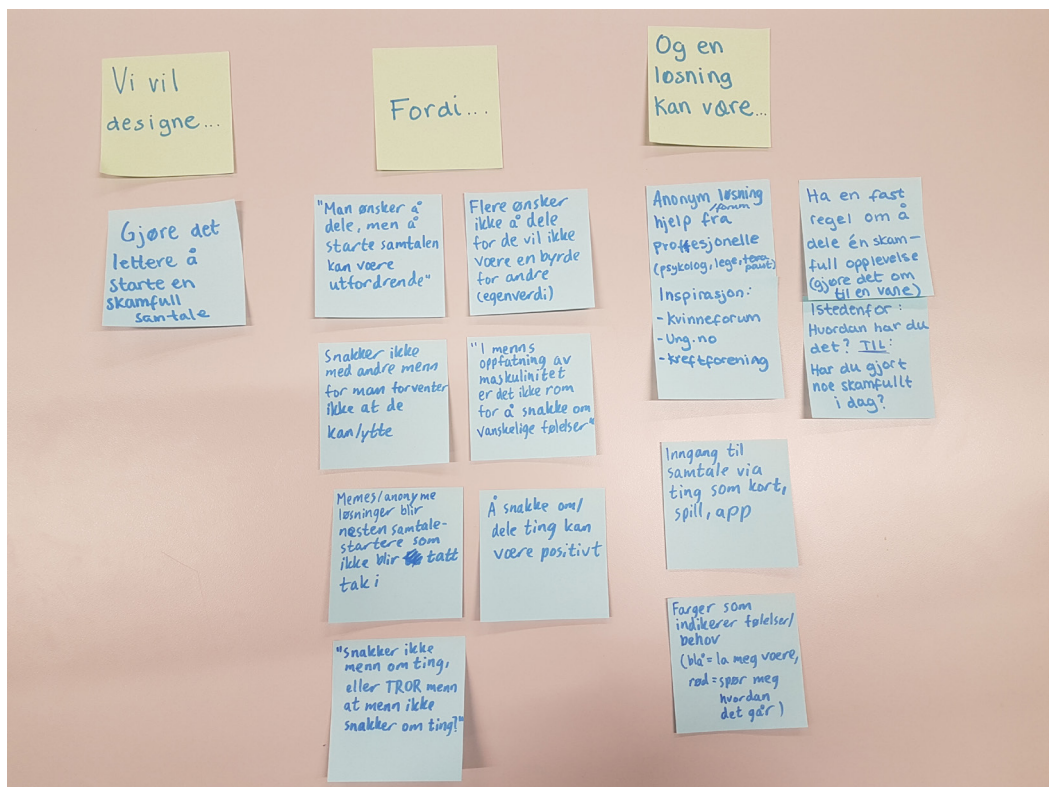


r menn

Figur 40: Mini brief Hjelpe mestringstilbud bli sett og brukt



Figur 41: Mini brief *Hjelp menn bearbeide følelser*



Figur 42: Mini brief Gjøre det lettere å starte en skamfull samtale

Vurdering av problemområder

Etter å ha utforsket potensielle problemområder tok vi et valg for å spisse inn ett område for videre arbeid. Vi vurderte fordeler og ulemper med de gjennomførbare idéene basert på innsikten og prosessen så langt.

Crazy ideer (utdypes ikke ettersom de var ment til å hjelpe ideering fremfor faktisk videreføring):

Drikkespill om skam

Normalisere sexleketøy for menn

Design en kjole menn vil gå med

Noe for religiøse menn

Gjøre det MER skamfullt å sende nudes

Gjennomførbare ideer:

Forslag til mestringstilbud for menn - fordi flere menn har opplevd positive effekter fra slike tilbud, og kunne vært spennende å utforske mer. Ville gitt oss en konkret samarbeidspartner, testarena og brukergruppe, men det er allerede noe som eksisterer og gjør det bra, samt at vi blir samtidig mer avhengig av ekstern aksept, kommunikasjon og koordinasjon.

Hjelpe mestringstilbud bli sett og brukt - fordi flere uttrykker at slike tilbud blir lite brukt, særlig av menn, og vi har hørt skeptiske tanker rundt dem. Vi har samlet diverse innsikt rundt kampanjer, og har sett at mestringstilbud er positive for flere, men virker lite innovativt og er ikke et behov vi vet mestringstilbud har.

Hjelpe menn bearbeide følelser - fordi følelser er en sentral del av mennesker som er tradisjonelt skambelagt for menn. Spiller på vår interesse for det psykologiske aspektet og er relevant for mange, men kan bli mer fokus på psykologi enn design og vi vil sannsynligvis trenge hjelp av eksterne eksperter.

Gjøre det lettere å starte en skamfull samtale - fordi vi har sett og erfart positive effekter fra dette, men kan være skambelagt og ikke like lett for alle å gjøre. Bygger på utforsket litteratur og er noe vi har erfart som givende for flere fra workshop, men kan være mange ulike kontekster, sammenhenger og behov, samt menn som ikke foretrekker å snakke.

Valg av problemområde

Som resultat av vurderingsprosessen valgte vi å gå videre med området 'gjøre det lettere å starte en skamfull samtale'.

Gjennom litteraturstudiet lærte vi å åpne seg og føle sosial aksept er sentralt for å overkomme skam, og en samtale er én måte å gjøre dette på som vi har sett at fungerer for flere. Dette var også fremtredene i observasjoner gjort så langt under prosjektet, hvor vi så under 'Kafeprat om menn og psykisk helse', samt workshopen at å åpne seg om utfordringer gjennom samtaler er noe flere finner positivt og givende, men kan samtidig oppleves utfordrende av ulike grunner. Blant annet kan maskuline forventninger stå i veien, menn kan føle seg som en byrde ved å dele utfordringene sine, man kan være redd for reaksjoner fra andre og forvente at andre menn ikke kan lytte. Vi valgte å undersøke dette området og mulige løsninger videre, for å potensielt bidra til denne problematikken.

Valgt problemområde:

“ Vi vil gjøre det lettere å starte en skamfull samtale.”

Utforske problemområdet

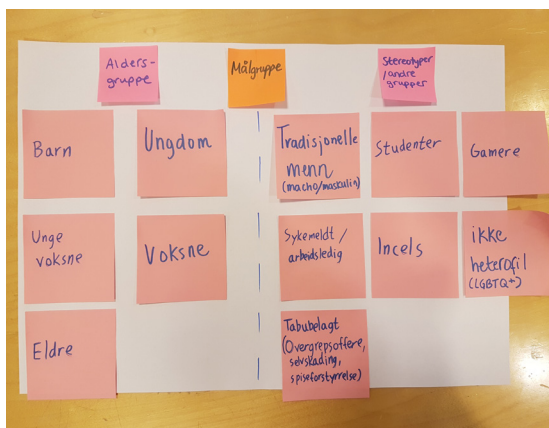
Etter å ha definert problemområdet 'gjøre det lettere å starte en skamfull samtale' var det nødvendig å utforske dette mer i detalj. Vi brainstormet alternativer for brukergrupper som kan ønske å starte en skamrelatert samtale, med hvem og i hvilken kontekst. Vi brukte samlet innsikt og erfaringer fra prosjektet til å formulere forslag og vurdere disse. Formålet med øvelsen var å utforske disse faktorene, samt spisse inn målgruppen og detaljer rundt samtalen vi ville fokusere på.

Øvelsen startet med å undersøke målgruppen, hvor vi valgte å vurdere 'alder' og 'stereotype eller gruppe' menn kan tilhøre. Ettersom erfaringene våre så langt baserte seg på hovedsakelig unge voksne menn, hvor vi hadde observert samtale som en uttrykkningsform for flere, valgte vi å se på disse videre. Samtidig kan det tenkes at samtaler også er foretrukket av flere menn uavhengig av alder, men vi ønsket fokus på unge voksne menn da vi allerede hadde samlet mye innsikt basert på denne aldersgruppen. Vi målrettet oss ikke mot en spesifikk stereotyp eller gruppe, ettersom vi hadde mindre konkret innsikt her, men siden brukerinvolveringen hovedsakelig inkluderte studenter ble det videre arbeidet tenkelig påvirket av dette.

Videre undersøkte vi hvem unge voksne menn potensielt føler de kan snakke med. Vi satte opp forslag til samtalepartnere og kategoriserte dem i en indre- til ytre vennesirkel. Hva som anses som nære variere fra person til person, så forsalget tok utgangspunkt i en generell vurdering basert på

innspill fra tidligere i prosjektet. Flere hadde nevnt at de foretrakk å dele utfordringer og skamrelaterte ting med ens nære som man er trygg på, som for eksempel familie, venner eller partner, og terskelen øker trolig jo lenger ut av sirkelen man går. Samtidig hadde vi også sett hvordan anonymitet kan senke terskelen for å åpne seg opp blant fremmede, som gjennom memes eller forumer, men disse har også blitt kritisert for å overeksponere utfordringer uten å håndtere dem tilstrekkelig. På grunnlag av observasjoner og brukerinvolvering så langt valgte vi å fokusere hovedsakelig på ens indre sirkel av nære kjente.

Ved en skamrelatert samtale er miljø og kontekst sentralt. Det er relevant hvor man er, hva man gjør og hvem man er med. Det ble nevnt at man gjerne snakker med en person som kan forstå eller relatere til ens utfordringer, som for eksempel ved skolerelaterte utfordringer kan det være mer naturlig å snakke med en klassekamerat enn med partner. For å undersøke kontekst trakk vi frem diverse tanker om realistiske scenarier målgruppen kan oppleve. Disse ble så kategorisert inn i en privat og offentlig kontekst, men avhengig av situasjonen kan det trolig oppleves som mer eller mindre private. Vi valgte å fokusere hovedsakelig på fysiske samtaler i private kontekster. Enkelte fra målgruppen hadde tidligere uttrykt hvordan et slikt miljø gjerne oppleves som trygt for å åpne seg til en nær kjent.



Figur 43: Mulige målgrupper, samtalepartnere og kontekster

Målgruppe

Unge voksne menn

Samtalepartnere

Nære kjente

Miljø

Fysiske samtaler i private scenarier.

Frame your design challenge

Etter å ha bestemt problemområdet, samt utforsket faktorer som målgruppe og samtalepartner, ønsket vi å tydelig definere hva vi ville oppnå. 'Frame your design challenge' er et verktøy brukt for å definere, eller "ramme inn", et problemområde. Det er en prosess som hjelper en å definere hva man ønsker å oppnå, og formulere en problemstilling målrettet mot dette (IDEO, 2015, s.31-33). Her undersøkte vi faktorer som problemet vi ville løse, påvirkningen vi ønsket å ha, mulige løsninger, samt kontekst og begrensninger, for å til slutt ende med et målrettet designspørsmål.

I løpet av denne prosessen tok vi et steg tilbake og hadde en intern refleksjon rundt inkludering av ulike målgrupper og uttrykingsformer, og hvilket mål en eventuell løsning burde fokusere på. Ettersom vi hadde undersøkt åpenhet og ulike uttrykingsformer rundt skambelagte temaer satte vi spørsmål ved om målet burde være å spesifikt *starte en samtale*, eller mer generelt *gjøre det lettere for menn å uttrykke seg*. Dette kan være i form av en samtale, men også inkludere andre kommunikasjonsformer og brukergrupper ettersom trolig ikke alle foretrekker samtaler som uttrykingsform, noe vi hadde sett gjennom alternativer som anonyme forumer, memes og andre verktøy. Ettersom vi hadde innsikt på hvordan skamfølelsen og foretrukne uttrykingsformer er individuelle, er det trolig ikke én universell løsning som vil inkludere alle menn med ulike behov og preferanser. Skaper man noe som baserer seg på anonymitet, humor eller andre virkemidler kan dette trolig ikke foretrekkes av de som faktisk

ønsker å prate fysisk med andre. Vi valgte å beholde fokuset på en samtale som uttrykksform, ettersom vi hadde innsikt og erfaring rundt dette som viste hvordan det oppleves givende for flere menn. Samtidig var vi klar over at dette vil begrense og ekskludere menn med andre behov for å uttrykke seg, men vi tok bevisst dette valget for å tydeligere definere målgruppe og retning.

Videre hadde vi også observert *bevisstgjøring* som en faktor under skamrelaterede samtaler. Under litteraturstudiet ble det nevnt hvordan å bli bevisst på egen skam og hvor den kommer fra er viktig for bearbeiding og håndtering, og kan brukes til å åpne seg for andre. Vi så hvordan en lignende prosess tok plass under workshopen, samt øvelsen med kvinner, hvor å bevisstgjøres på egne tanker bidro til refleksjon og diskusjon. Grunnet dette ønsket vi å undersøke 'bevisstgjøring' som en faktor for å starte en samtale.

Som resultat av 'frame your design challenge'-prosessen definerer vi designspørsmålet: "Hvordan kan vi gjøre det lettere for menn å starte en skamrelatert samtale ved å bevisstgjøre dem på egen skam?"

Designspørsmål

“ Hvordan kan vi gjøre det lettere for menn å starte en skamrelatert samtale ved å bevisstgjøre dem på egen skam? ”

Design brief

Etter å ha reflektert rundt og definert problemområdet tydeligere, formulerte vi en designbrief som omfattet det vi ønsket å utforske, samt utforme et konseptforslag for:

“ Vi ønsker å gjøre det lettere for menn å starte en skamrelatert samtale med Prosjektets målgruppe er unge voksne menn som foretrekker å uttrykke seg kjente. Denne gruppen kan oppleve utfordringer med å starte en slik samtale og kan føle seg som en byrde for andre ved å ta det opp. Men under riktige forhold kan denne gruppen ha naturlige, konstruktive og positive samtaler med hverandre, redusere egen skamfølelse, samt skape en arena hvor man er komfortabel med å ta opp slike samtaler med andre. Dette kan som resultat bidra til normalisering av, og positivt påvirke målgruppens psykiske helse.”

ed andre, i hovedsak menn, ved å bevisstgjøre dem på sin egen skamfølelse.
e seg om skamrelaterte utfordringer gjennom direkte samtaler med nære
ale ettersom noen ikke er bevisst på egne skamrelaterte tanker og følelser,
lige omstendigheter, i et komfortabelt miljø og med en trygg person, kan
andre, som bidrar til skamhåndtering. Ved å bevisstgjøre målgruppen om
opp slike temaer, kan det senke terskelen for menn å uttrykke seg gjennom
og åpenhet rundt, menns helseutfordringer i samfunnet, som videre kan

Kravspesifikasjon

En kravspesifikasjon gir en oversikt over ønskede egenskaper til en løsning. Metoden skal gjøre det enklere å prioritere hvilke krav som løsningen skal inneholde, og kravene kan variere fra funksjonalitet, ytelse og brukervennlighet for å sikre at brukernes behov blir dekket (Rolstadås og Liseter, 2018). Basert på innsikt og utforskning av problemområdet satt vi opp en rekke krav som skulle hjelpe fremtidige konseptforslag å være målrettet mot designbriefen. *Skal-krav* representerer det vi i størst grad ønsket å oppnå, mens *bør-* og *kan-*krav representerer muligheter for å skape ekstra verdi, men er ikke like høyt prioritert.

Disse kravene bygde på nøkkelinnsikter som 'bevissthet', 'indre sirkel', 'miljø', 'bølgelengde' og 'byrde', samt andre observasjoner i forbindelse med samtaler som 'overflatenivå'. Vi utelukket heller ikke at et konsept potensielt kunne gi verdi for andre målgrupper eller uttrykningsformer, men dette var ikke hovedfokuset.

Illustrasjonene viser kravene, samt tanker og innsikter de er basert på.

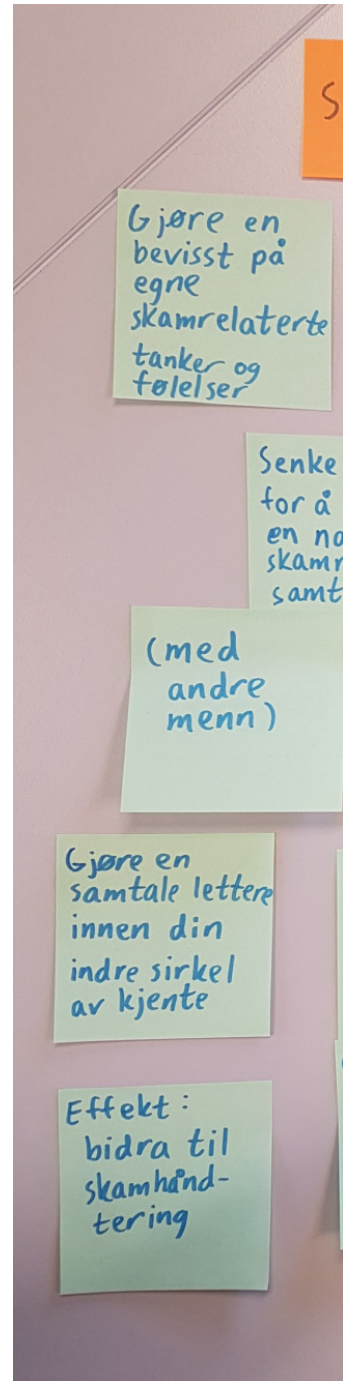
Har observert bevissthet som en faktor for en samtale

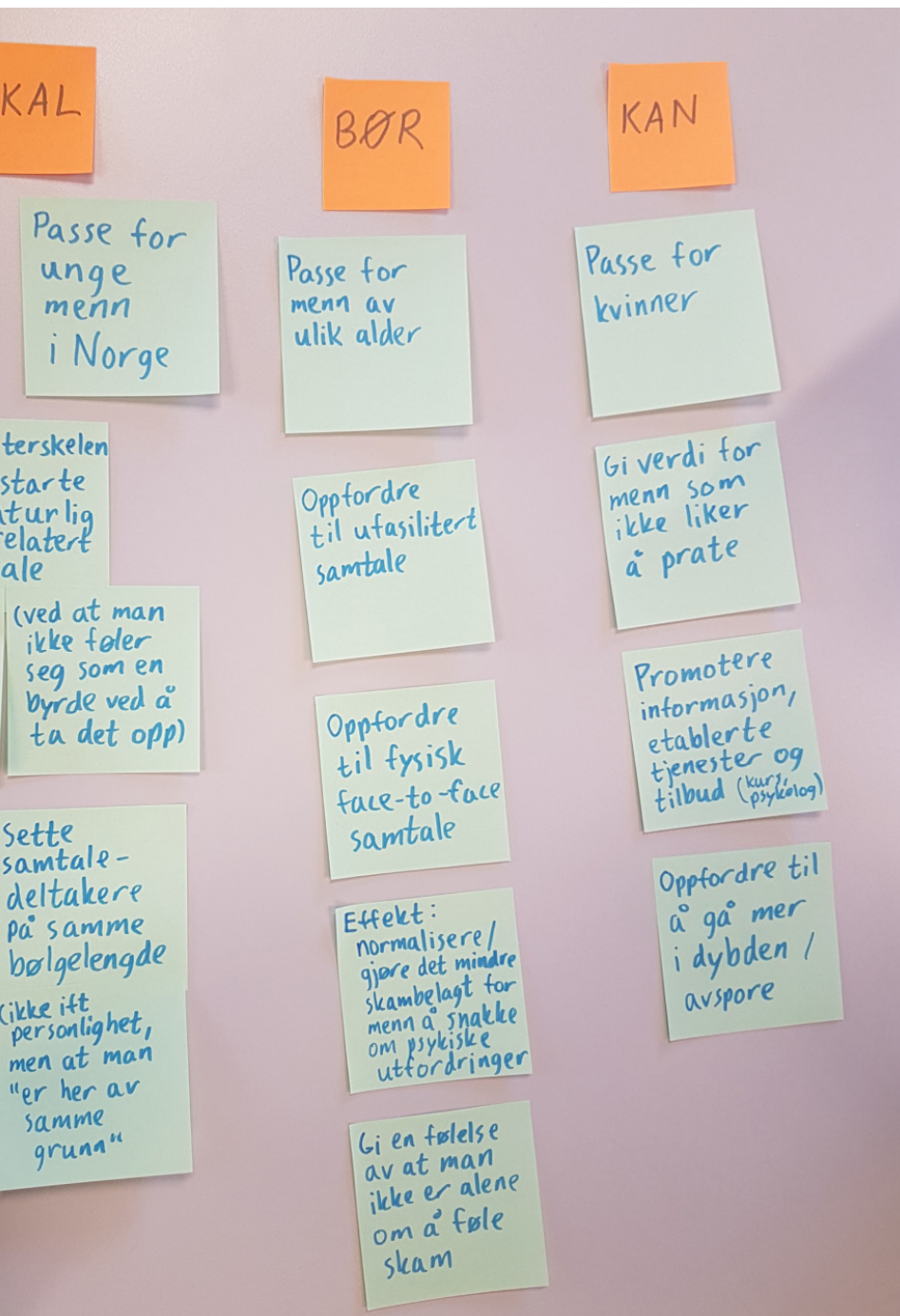
Har erfart at menn kan ha konstruktive og givende samtaler, men kan føle seg som en byrde ved å ta det opp, samt være usikker på seg selv og andre

De fleste fra målgruppen åpner seg til nære kjente

Å åpne seg er sentralt for skamhåndtering

Miljø og bølgelengde er sentrale faktorer for en samtale





Kvinner kan også være konstruktive samtalepartnere, og er interessert i menns tanker

Man foretrekker ulike uttrykningsformer, og klarer vi å gi verdi til flere er det bare positivt

'Overflatenivået' vi observerte flere ganger

Fellesskap er viktig for å overkomme skam

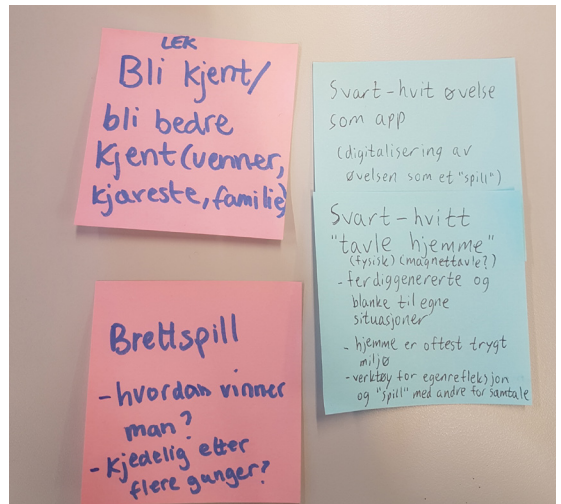
Figur 44: Kravspesifikasjon

6.2 Konseptutvikling

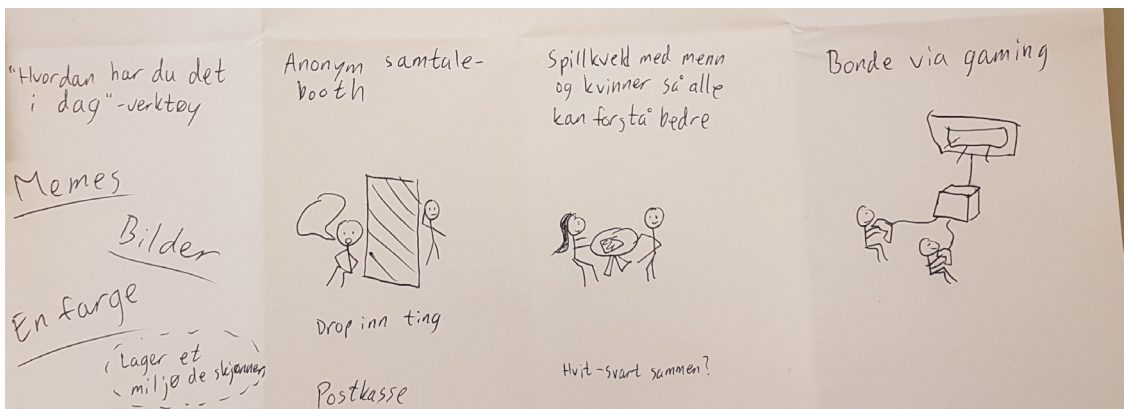
Etter å ha definert fokusområdet gjennom en designbrief og kravspesifikasjon ønsket vi å utforme et konseptforslag målrettet mot dette.

Brainwriting

Konseptutviklingsprosessen begynte med en brainwriting-øvelse, hvor vi individuelt genererte idéer målrettet mot designbriefen, og deretter presenterte og diskuterte dem felles. Her utforsket vi tanker som diverse verktøy, produkter, apper, leker og spill, blant annet 'drikkespill om skam' fra våre tidligere 'crazy' ideer, som vi innså muligens ikke var så 'crazy' likevel.



Figur 45: Ideer



Figur 46: Skisser også brukt for ideering

Valg av konsept

I løpet av brainwriting-prosessen dukket det opp en idé til en app som tok i bruk konseptet bak 'fra svart til hvitt'-øvelsen for å skape et personlig bevisstgjøringsverktøy, med mulig potensiale som inngang til en samtale. IDEO (2015) beskriver metoden 'Explore your hunch' som et hjelpemiddel for å utforske om ulike ideer har potensiale. Får man en idé eller en følelse i løpet av et prosjekt kan det være verdt å gi seg selv muligheten til å utforske denne. Man kan utforske gjennom øvelser som brainstorming, prototyping eller intervju med en ekspert innenfor et felt (IDEO, 2015, s.84). Gjennom prosjektet hadde vi erfart diverse verktøy som er effektive for å åpne seg opp gjennom en samtale. Samtalekort med forslag til temaer under gruppesamtaler, eller 'fra svart til hvitt'-øvelsen under workshopen bidro begge til naturlig åpenhet og diskusjon. Helsedirektoratet beskriver hvordan ni av ti voksne mener de selv kan påvirke egen helse positivt, men kan trenge støtte og motivasjon i prosessen. I forbindelse med dette har de utviklet en serie med apper ment som en 'digital verktøykasse', for å bidra til ting som psykisk helse og å slutte med tobakk (Helsedirektoratet, 2019). Dette kan anses som et eksempel på 'helsefremming', hvor verktøy kan bistå individers egen vilje til å skape en forskjell mot god helse.

Vi gjorde opp noen tanker om en app som et mulig verktøy, i forhold til andre ideer som spill, kortstokk og leker, basert på kravspesifikasjonen.

Spill og leker utføres gjerne sammen med andre, og dette ville gjort en avhengig av andre personer

for egen bevisstgjøring. En personlig app kan brukes alene, som kan gi mulighet til fleksibel og tilgjengelig bevisstgjøring i ønsket tempo, som man kan ta videre i en samtale når man selv er klar. Man kan også lage fysiske verktøy for personlig bruk, men en app har fordelen av å kunne oppdateres. Janøy beskriver i sin utvikling av et brettspill for å motvirke spredning av nakenbilder hvordan gjenspillbarheten var lav ettersom spillkortene gjerne ble 'brukt opp' på en runde (Janøy, 2021, s.95). Dermed så vi også potensiale i en app til å bidra til normalisering, ved at man kontinuerlig kan bli bevisst på nye situasjoner. Man spiller gjerne spill sjeldnere og i visse situasjoner, og avhengig av hvem man er med hadde vi hørt at slike temaer fort kan 'tuller med' i sosiale situasjoner.

Felles aktiviteter, som spill, kan ha fordelen at bevisstgjøring og en samtale rundt det skjer samtidig, som vi observerte under workshop, slik at man ikke må ta et ekstra steg eller føle seg som en byrde. Et personlig verktøy kan kreve at brukeren tar dette steget selv, men en app kan også utformes for å oppfordre gruppeaktiviteter og sosial interaksjon.

Disse faktorene inspirerte oss til å utforske idéen om et app-basert verktøy videre. Vi så flere fordeler ved fleksibel bevisstgjøring, samt at en app kan oppdateres for å kontinuerlig skape nye opplevelser. En app kan også tilrettelegge for sosiale aktiviteter, digitale og fysiske, noe som kan sette deltakere på samme bølgelengde, samt at at man ikke føler seg som en byrde ved å ta opp skamrelaterte temaer på lik linje med et spill.

Beskrivelse av konsept

Konseptforslaget tok inspirasjon fra 'svart til hvitt'-øvelsen. Tanken var at man fikk presentert en situasjon, tilsvarende situasjonene brukt under workshopen, som man skulle plassere på en digital tavle basert på hvor skambelagt man selv mener situasjonen er. Dette baserte seg på observasjoner om at forslag til samtaleemner er effektive for bevisstgjøring og å starte samtaler. I tillegg var nysgjerrighet og interesse for andre sine perspektiver på skamrelaterte temaer sentralt. Forslaget kunne muligens fungere som en mer naturlig samtalestarter, hvor man ikke trenger å føle seg som en byrde ved å ta opp samtalen. Vi teoretiserte at andre kunne være nysgjerrige på 'Hvor plasserte du situasjonen?', og at det heller er en tryggere, uformell sosial aktivitet. Samtidig kan dette bidra til å skape mer aksept for å diskutere skamrelaterte situasjoner og utfordringer i samfunnet. Det kunne bli et verktøy for personlig bevisstgjøring, samt en inngang til åpenhet gjennom en samtale med andre, gitt at verktøyet hadde effektene vi så for oss for brukerne.

Vi så et potensiale til å oppfylle flere av *skal-*, *bør-* og *kan-*kravene gjennom forslaget, og gikk videre med en ny brainwriting-prosess, denne gangen fokusert på mulige funksjoner appen kunne inkludere. I tillegg utførte vi en øvelse kalt 'Crazy 8's'. Dette innebærer å raskt skisse åtte ideer på åtte minutter. Denne metoden oppfordrer til kreativitet og utfordrer til å generere et bredt utvalg av mulige løsninger, samt se bredere enn bare den første ideen man får (DesignSprints, u.å.). En runde med crazy 8's ble gjennomført for å skisse ut enkle, ulike

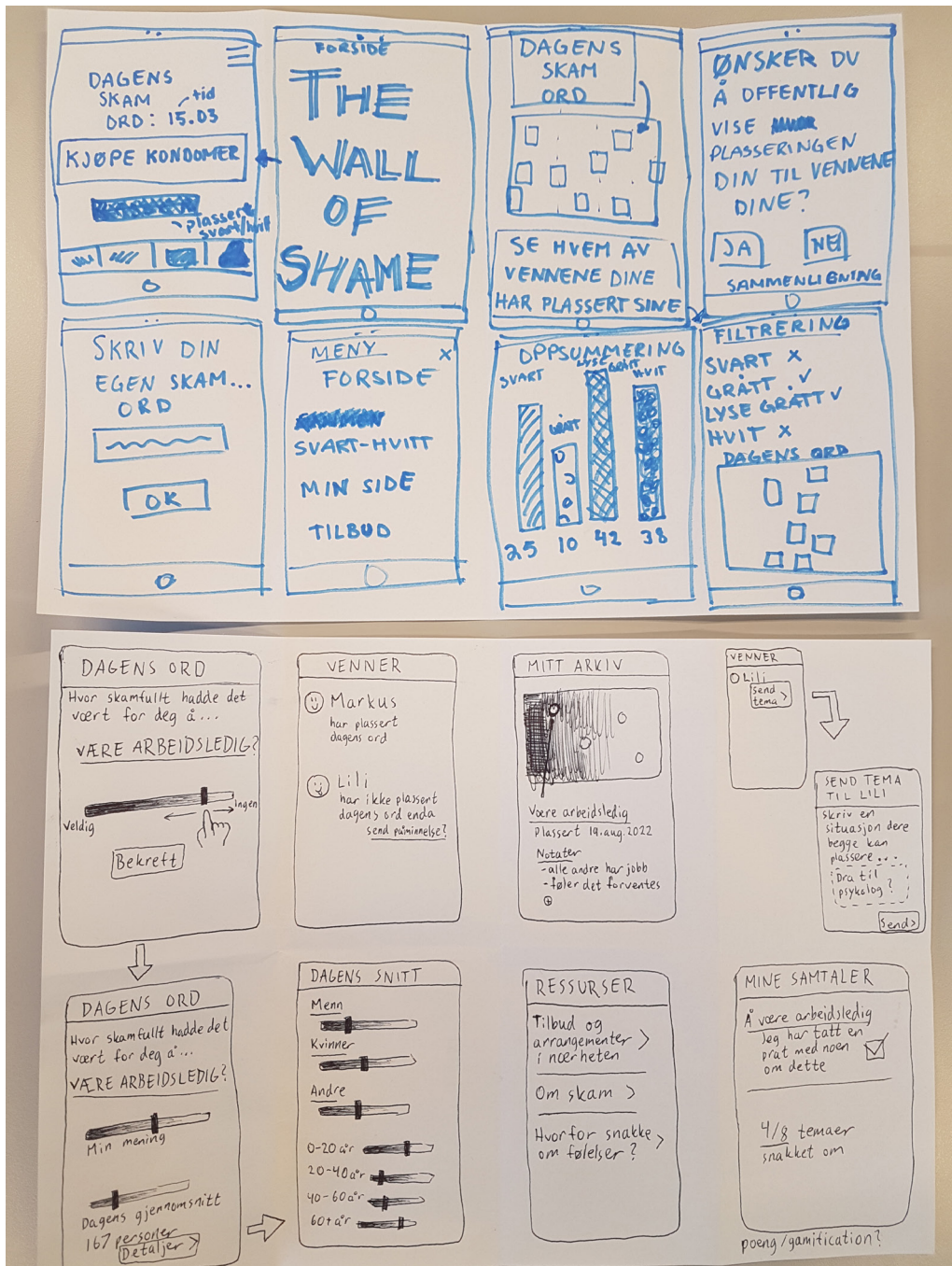
ideer og funksjoner.

Dette satte i gang en prosess med å visualisere tanker til konseptet. Funksjoner ble deretter vurdert og prioritert ut ifra kravspesifikasjonen, samt tanker om hva slags effekt vi ønsket verktøyet skulle skape.

Valgt konsept:

En app basert på 'fra svart til hvitt'-øvelsen.

Et verktøy for personlig bevisstgjøring, samt å senke terskelen for en samtale med andre.



Figur 47: Crazy 8's for tidlige ideer



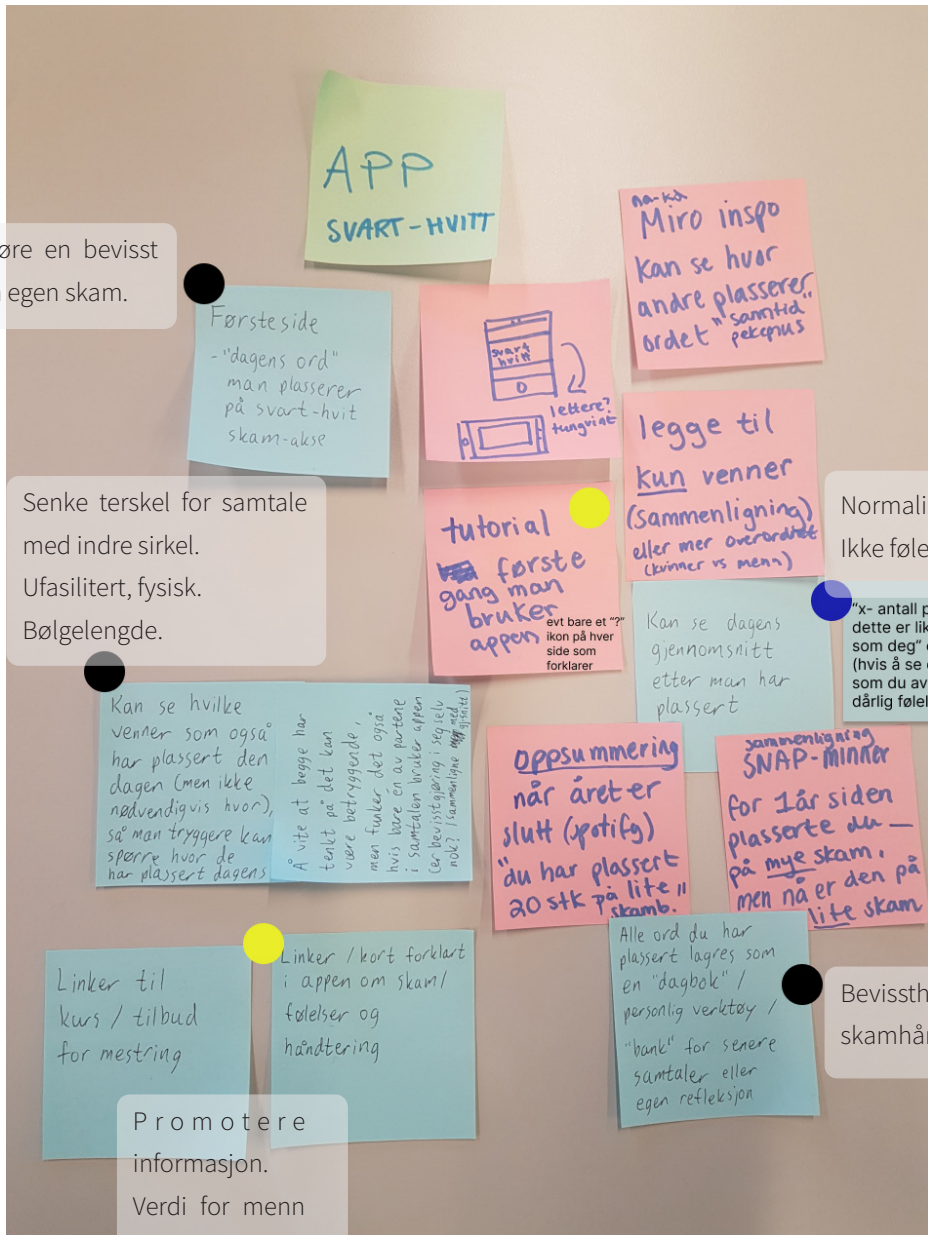
Skal



Bør



Kan



APP
SVART-HVITT

na-ko
Miro inspo
Kan se hvor
andre plasserer
ordet "samtidig"
pekepinn

Førsteside
- "dagens ord"
man plasserer
på svart-hvitt
skam-akse

lettelse?
tungrikt

legge til
kun venner
(Sammenligning)
eller mer overordnet
(kvinner vs menn)

Gjøre en bevisst
på egen skam.

Senke terskel for samtale
med indre sirkel.
Ufasilitert, fysisk.
Bølgelengde.

tutorial
første
gang man
braker
appen
evt bare et "?"
ikon på hver
side som
forklarer

Kan se dagens
gjennomsnitt
etter man har
plassert

Normalisere.
Ikke føle seg alene.

"x- antall personer synes
dette er like skambelagt
som deg" eller noe sånt
(hvis å se et gjennomsnitt
som du avviker fra gir en
dårlig følelse)

Kan se hvilke
venner som også
har plassert den
dagen (men ikke
nødvendigvis hvor),
så man tryggere kan
spørre hvor de
har plassert dagens
A vite at begge har
tenkt på det kan
være betryggende,
men funker det også
hvis bare en av partene
i samtalen bruker appen
(er bevisstgjøring i seg selv
nok? / Sammenligning
app)

Oppsummering
når året er
slutt (spotifg)
"du har plassert
20 stk på lite"
skamb.

Sammenligning
SNAP-Minner
for 1 år siden
plasserte du -
på mye skam,
men nå er den på
lite skam

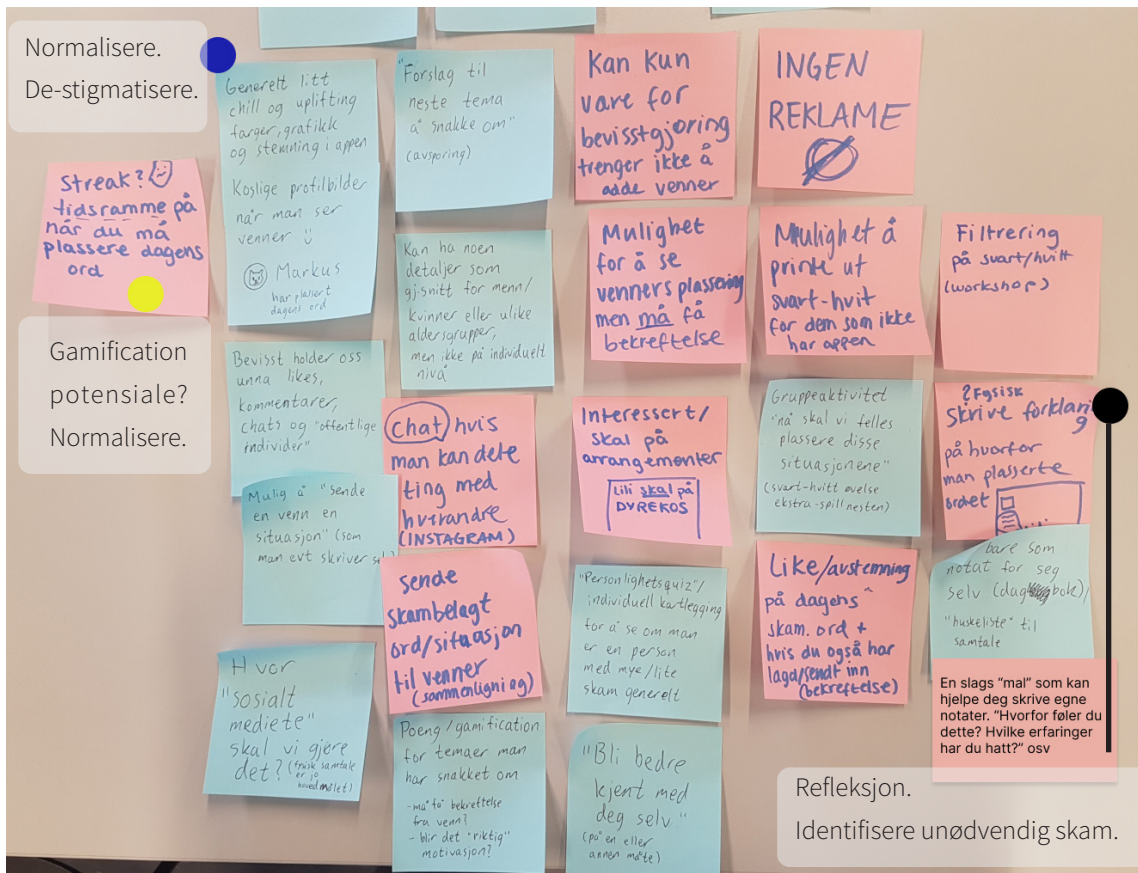
Linker til
kurs / tilbud
for mestring

Linker / kort forklart
i appen om skam/
følelser og
håndtering

Alle ord du har
plassert lagres som
en "dagbok" /
personlig verktøy /
"bank" for senere
samtaler eller
egen refleksjon

Bevissthet og
skamhåndtering.

Promotere
informasjon.
Verdi for menn
som ikke prater.



Figur 48: Ideer til funksjoner og prioritering fra kravspesifikasjon

Som resultat av dette endte vi med en rekke kjernefunksjoner vi ønsket å prototype og teste, for å undersøke om konseptet kunne skape effektene vi ønsket. Disse var:

Å plassere situasjoner på en tavle for å skape bevissthet. Tavlen minner om 'fra svart til hvitt'-øvelsen ettersom denne visualiseringen ga mening for tidligere deltakere. Tidligere plasserte situasjoner vil også vises ettersom flere under workshopen brukte tidligere plasserte situasjoner som grunnlag for nye plasseringer.

Statistikk på hvor mange som er 'enige' med din plassering for å gi en følelse av å ikke være alene.

Notater hvor man kan skrive personlige tanker om situasjonen man plasserte. Inkluderer forhåndslagde maler med spørsmål ment for å skape refleksjon og bevissthet rundt egen skam, og kan brukes som verktøy mot en samtale.

Et arkiv hvor tidligere tavler og notater lagres for å kunne se tilbake på tidligere tanker. For å løse problemet med at 'tavla blir full' forsøkte vi å separere tavler eksempelvis hver måned.

Venner, hvor man kan legge til andre og se om de har plassert den nyeste situasjonen. Tanken var at dette kan senke terskelen og gi en trygghet for å ta opp situasjonen under en samtale, hvis man vet at samtalepartneren også har tenkt over situasjonen. Ettersom man gjerne diskuterer slikt med sin indre sirkel ønsket vi å gjøre 'legg til venn'-prosessen mer privat, fremfor at man kan søkes opp tilfeldig som

på et sosialt medie.

Språkbruk og visuell stemning som ikke stigmatiserer eller skaper et inntrykk av 'hvis du bruker dette så har du et problem', som vi tidligere erfarte kan oppleves rundt andre helsetilbud.

Kjernefunksjoner:

Plassere en situasjon.

Statistikk.

Arkiv over tidligere plasseringer.

Venner.

Ikke-stigmatiserende språk og utseende.

I løpet av denne prosessen fikk vi en rekke tanker, funksjoner og faktorer vi vurderte og stilte spørsmål ved.

Vil det faktisk føre til en samtale hvis man bevisstgjøres på egne tanker og ser at en venn har gjort det samme? Hvor nyttig er denne bevisstgjøringen for målet om 'å gjøre det lettere å starte en skamrelatert samtale'? Hva skjer hvis kun en selv og ikke venner har plassert en situasjon? Vi har i hvert fall sett hint fra lignende verktøy om at det kan fungere.

Hvor ofte gidder man å reflektere over en ny situasjon? Ønsker man jevnlig én og én, eller flere samtidig? Hva slags situasjoner skal dukke opp? Kan man gjenbruke situasjoner for å se om man har endret mening noen måneder senere? Kan høyden på tavlen være forvirrende? Kun én akse har betydning, men plassen kan være nødvendig for å vise flere situasjoner på samme plassering.

Hvilken form skal statistikken ta, og er det nyttig? Vi vurderte at brukere sammenlignet seg med 'dagens gjennomsnitt', men kan dette skape negative tanker hvis man avviker fra snittet? Bli konseptet da mer om sammenligning og 'konkurransen om å være lite skamfull' enn bevissthet? Samtidig er samhold viktig for å overkomme skam, men er en samtale nok for å føle seg akseptert?

Hvor sosialt skal det være i appen? Foreløpig kan man bare se om venner har plassert en situasjon, ikke hvor. Har dette verdi? Vi vil oppfordre til fysiske samtaler, men hva med å kunne se venners plassering i appen? Chatte i appen? Sendte venner situasjoner begge kan plassere og diskutere? Hvor mye som et sosialt medie skal det være?

Vi vurderte å informere om følelser og tilbud som mestringkurs i appen, men kan det bidra til å skape stigma rundt bruk?

Flere av disse ble relevante faktorer under den fremtidige brukertesten og vil diskuteres i kapittel 6.4.

Spørsmål:

Hvor nyttig er individuell bevisstgjøring for å starte en samtale?

Hvor ofte vil man reflektere over en ny situasjon?

Er statistikk positivt?

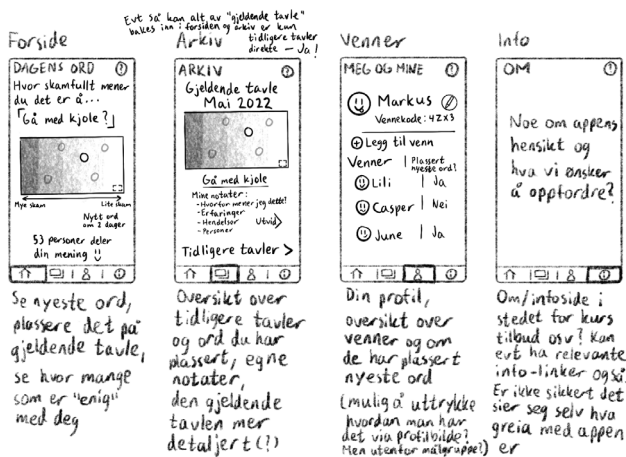
Hvor sosialt skal det være i appen?

6.3 Prototyping

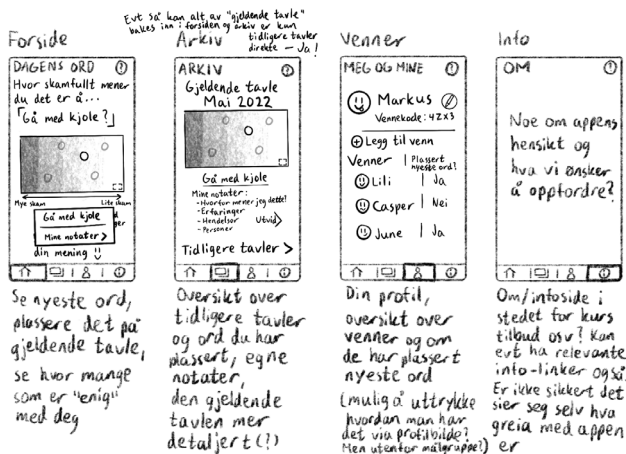
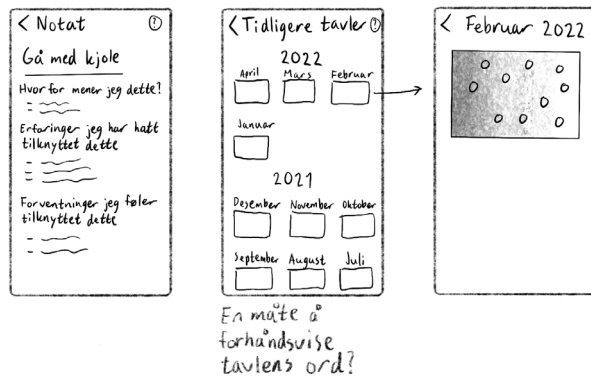
Etter å ha definert kjernefunksjoner vi ønsket å utforske videre, utformet vi en prototype. En prototype er en tidlig visualisering av et endelig konsept, produkt eller tjeneste som kan testes ut. Det finnes ulike måter å lage prototyper, fra enkle papirskisser (low-fidelity) til en mer gjennomført, klikkbar digital prototype (high-fidelity) (Cook, 2015, s.4-5). Hensikten med prototypen var å visualisere konseptforslaget, samt gi oss mulighet til å teste det på brukergruppen, for å undersøke om det skapte ønskede effekter rundt bevisstgjøring og samtaler.

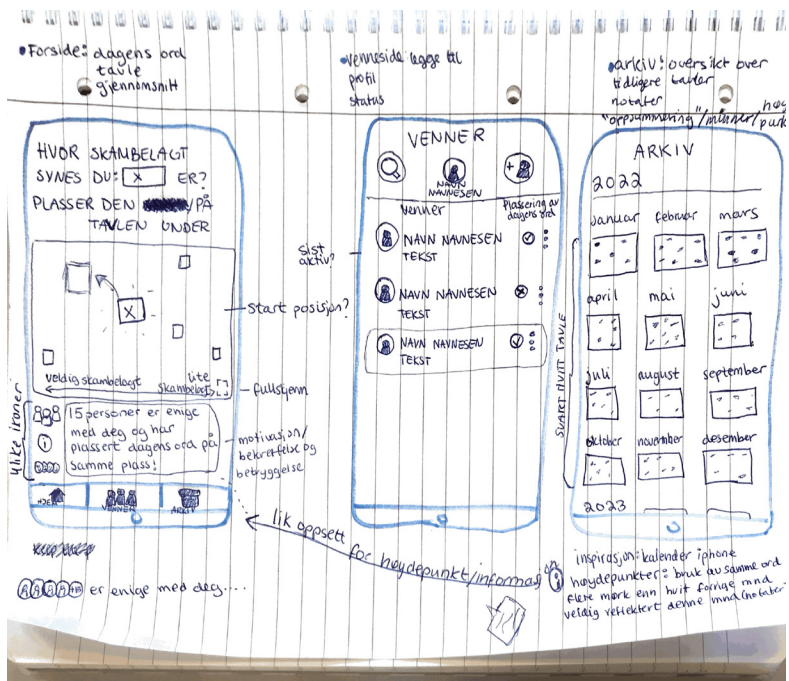
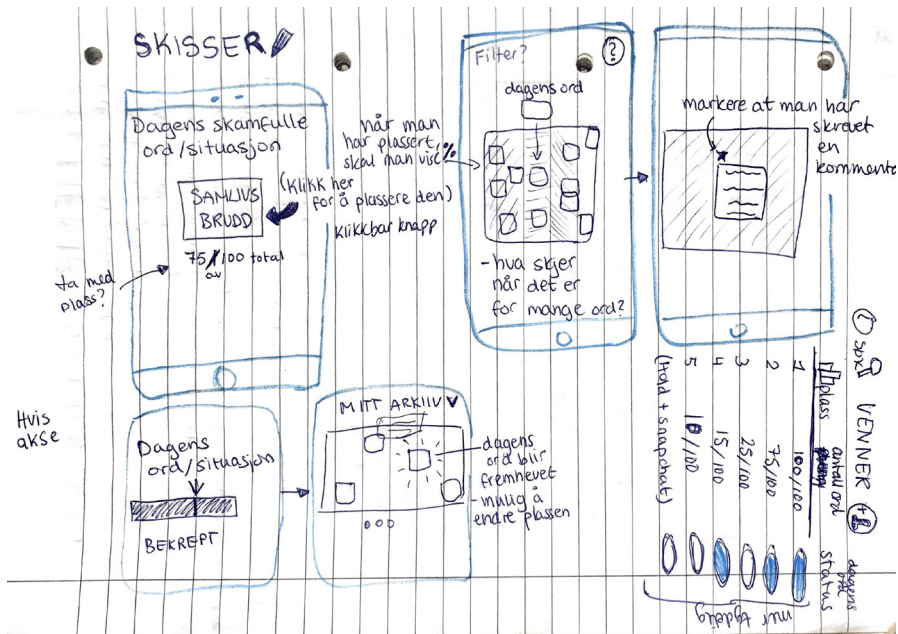
Skissing

Denne prosessen startet med å utarbeide low-fidelity skisser for hvordan de ulike kjernefunksjonene kunne se ut. Skisser er enkle, fleksible og raske visualiseringer eller representasjoner av ideer. Man kan utarbeide skisser på forskjellige måter, men den vanligste formen er ved hjelp av penn og papir (Stickdorn et al., u.å.C). Vi gjorde en iterativ skisse-prosess, hvor vi utarbeidet forslag individuelt, gjennomgikk dem i fellesskap og diskuterte, så itererte. Det ble laget skisser som inneholdt forslag til både det visuelle og funksjonelle i løsningen.



Ekstra funksjoner til arkivet

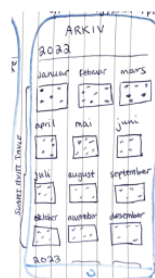
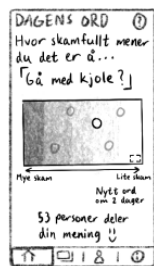




Figur 49: Skissing av kjernefunksjoner

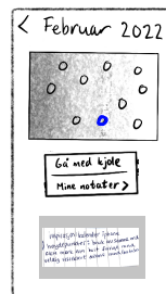
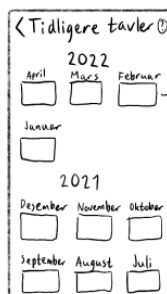
Informasjonsarkitektur

Det ble laget en informasjonsarkitektur ut ifra skissene for å få en oversikt over innholdet og funksjonalitet i appen. Informasjonsarkitektur (IA) er en strukturell fremstilling av innhold og forholdet mellom de forskjellige delene av løsningen (Bouvet, u.å.). Denne metoden fokuserer på å organisere og kategorisere informasjon på en effektiv måte (Pedersen, 2015). I tillegg skaper IA en god brukeropplevelse, ved å sikre at brukere enkelt kan finne frem informasjon de trenger (Babich, 2020). Skissene var til god hjelp for å visualisere sidene til løsningen, som førte til at det ble enklere å plassere funksjonene til de ulike sidene. Metoden fungerte bra for å få grunnlag til en high-fidelity prototype, og samtidig fikk man oversikt over struktur, flyt og navigasjon i appen. Informasjonsarkitekturen inneholdt seks sider: forside, notater, arkiv, tidligere tavler, profil og venner, og om-side.



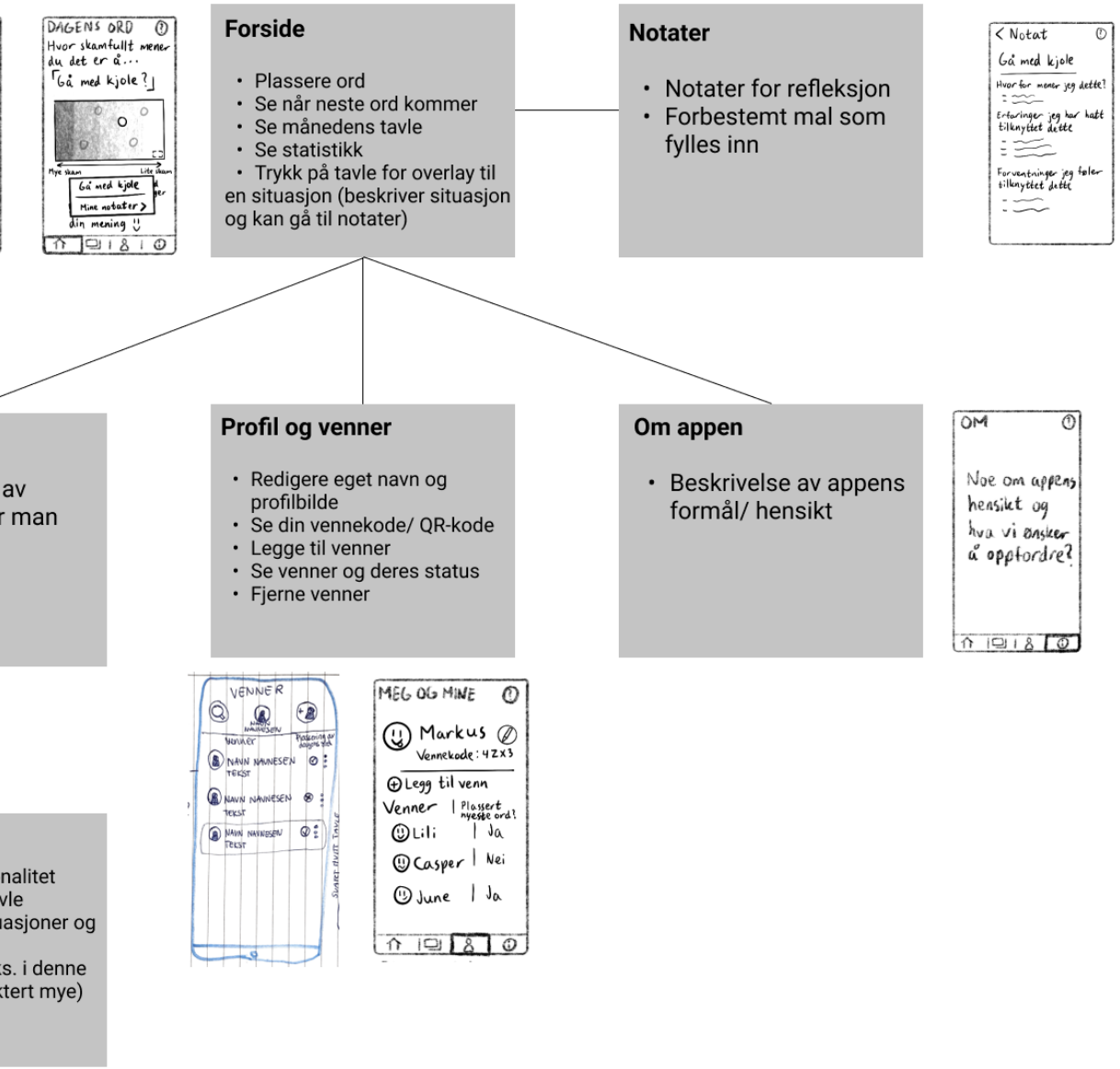
Arkiv

- Se "kalender" tidligere tavler har fylt ut



Tidligere tavle

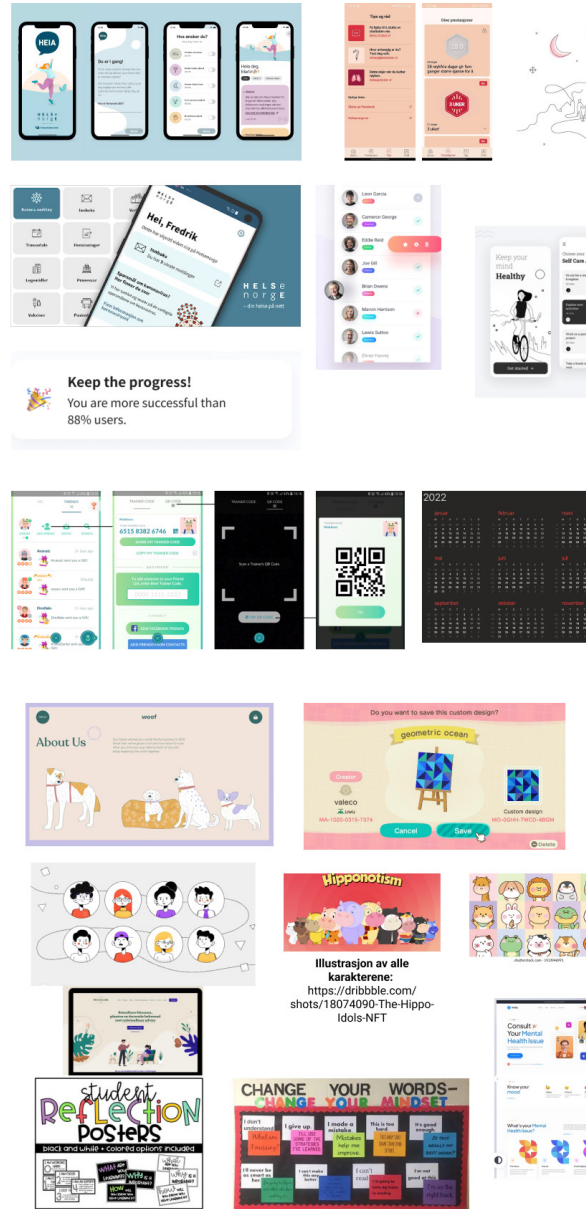
- Lignende funksjon som forsiden ta
- Ser plasserte situasjoner og notater
- høydepunkter (eksempelvis) mnd har du reflek

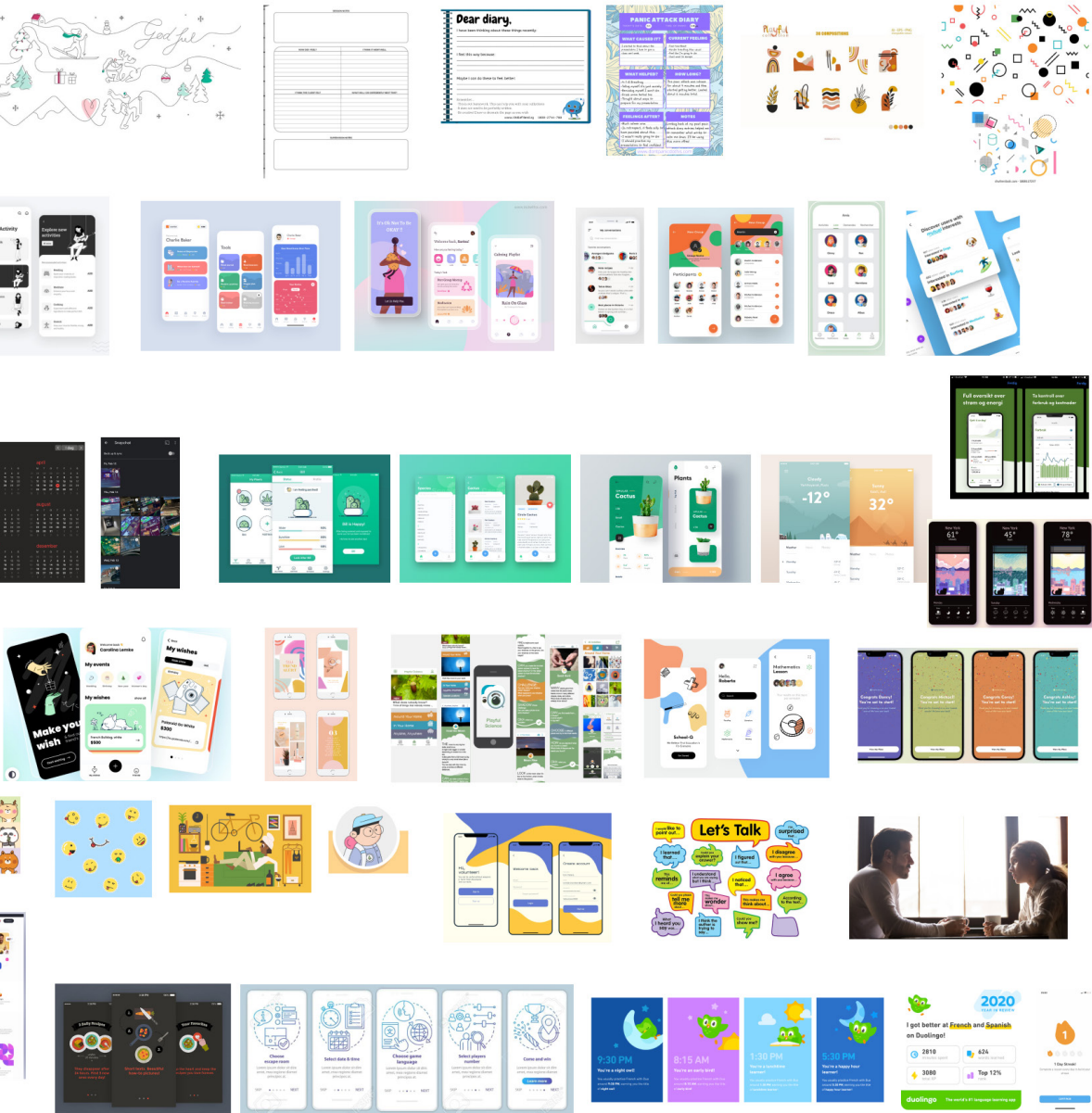


Figur 50: Informasjonsarkitektur

Moodboard

For å samle inspirasjon ble et moodboard tatt i bruk. Moodboards er en metode som brukes for å visualisere en tilegnet designretning, og består ofte av collager av skisser, bilder eller konsepter av allerede eksisterende løsninger (Stickdorn et al., u.å.B). Moodboardet bidro til å visualisere hvordan appen kunne se ut, og den inneholdt ulike inspirasjonskilder fra eksisterende løsninger hvor det også ble sett på design, form og farge. Dette ble brukt som inspirasjon til en digital high-fidelity prototype.

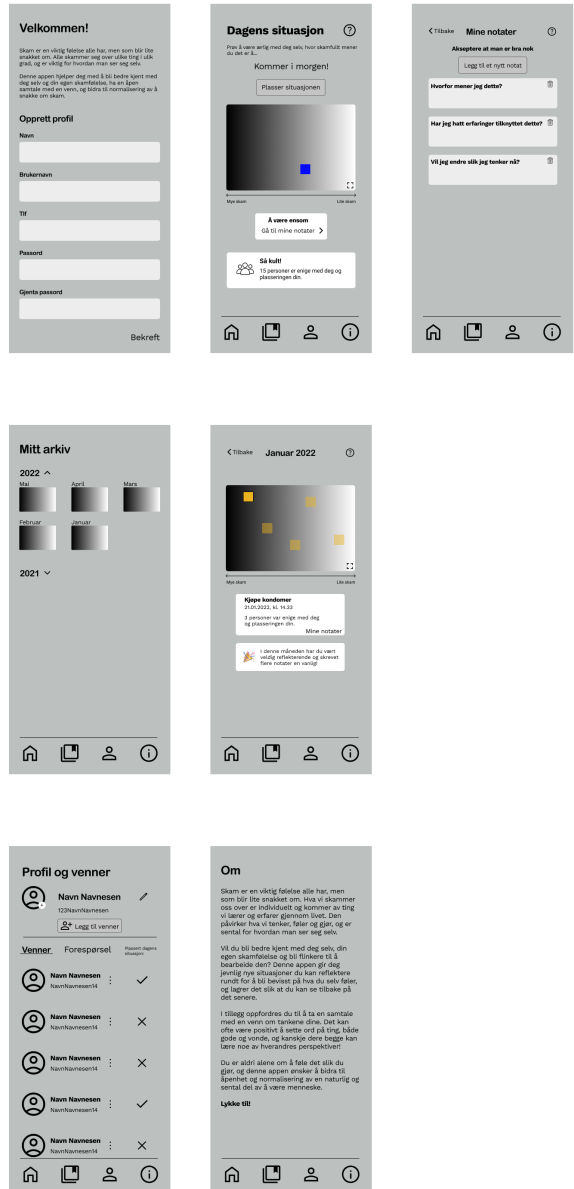




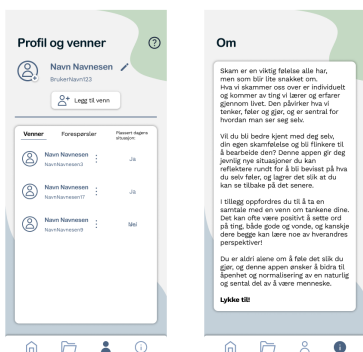
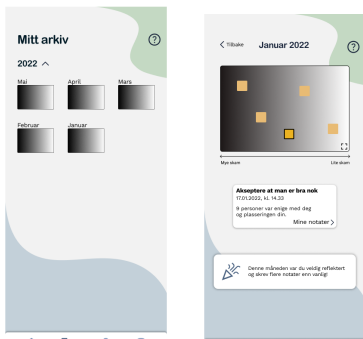
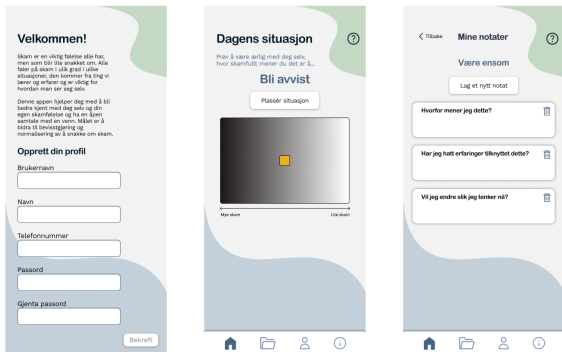
Figur 51: Moodboard

Hi-fidelity prototype

Etter å ha utarbeidet low-fidelity skisser, IA og samlet inspirasjon fra eksisterende løsninger utarbeidet vi en digital interaktiv prototype (se vedlegg 11). Denne skulle tydeligere visualisere hvordan konseptforslaget kunne se ut, samt simulere funksjonalitet og interaktivitet fra bruker. Først satt vi opp et enkelt grensesnitt med fokus på oppsett, funksjonalitet, flyt og strukturen fra informasjonsarkitekturen. Deretter gjorde vi prototypen mer visuell, med et tema som var ment å være nøytralt, avslappende og ikke-distraherende for brukeren.



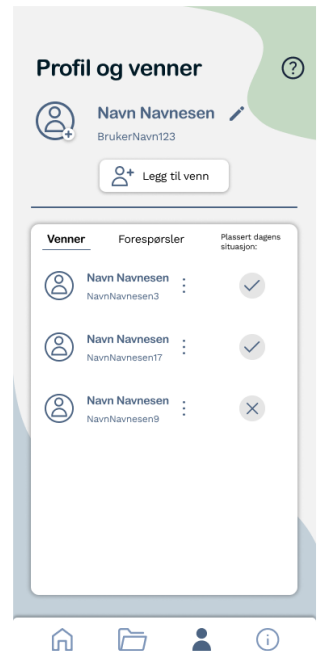
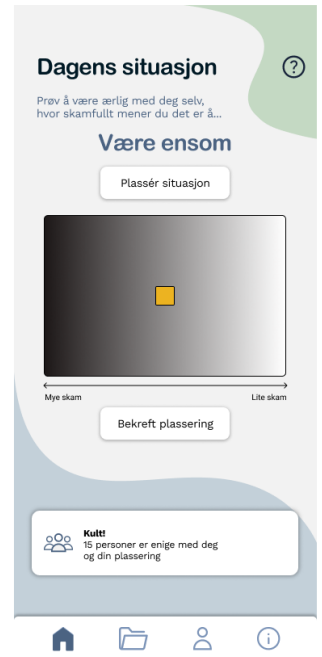
Figur 52: Digital prototype første utkast



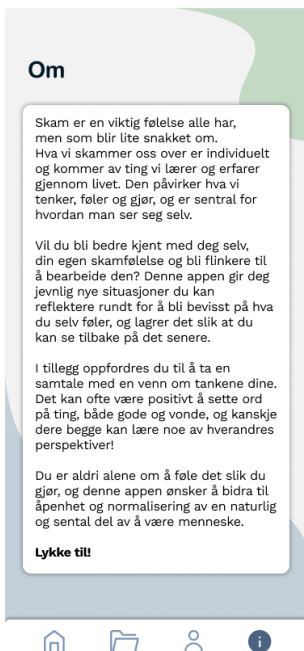
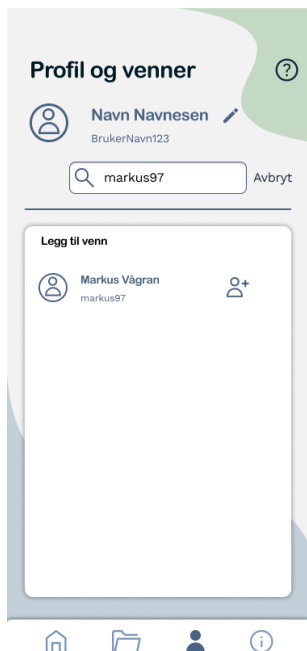
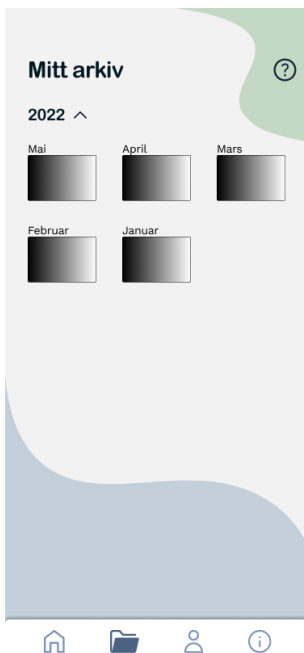
Figur 53: Digital prototype med grafisk stil



Figur 54: Eksperimentering med stil



Figur 55: Skjermer



6.4 Brukertesting

For å få tilbakemeldinger fra brukergruppen, og evaluere konseptforslaget og prototypen, utførte vi en rekke brukertester. En brukertest innebærer å teste produkter og tjenester blant aktuelle brukere (SSB, 2006, s.5). Dette er sentralt for å avdekke styrker ved et konsept under utvikling, og ikke minst identifisere feil og svakheter for videre iterering. En brukertest kan utføres på ulike måter basert på hva slags konsept man ønsker å teste, samt om det er noe spesifikt man ønsker å avdekke.

Vi valgte å utføre to ulike typer brukertester med ulike formål. Vi gjennomførte *individuelle tester* med én bruker, hvor vi testet den interaktive prototypen. Her var hensikten å få tilbakemeldinger på brukervennlighet, funksjonalitet og flyt i appen, samt visse faktorer tilknyttet bruk og opplevelse av konseptet. I tillegg utførte vi *gruppetester* med flere brukere, hvor vi testet et utsnitt av appen. Disse testene fokuserte på interaksjon, opplevelser og dynamikk mellom brukere, hvor vi ønsket å nærmere undersøke bevissthet og samtale mellom individer ved bruk av konseptet.

Totalt involverte vi 14 personer under brukertestene, og utførte fire individuelle tester og fire gruppetester. Tre av gruppetestene bestod av to deltakere, mens én test bestod av fire deltakere. Alle deltakerne var unge voksne menn mellom 20-30 år. Det var ikke et krav at alle deltakerne falt under målgruppen 'unge voksne menn som foretrekker å uttrykke seg gjennom samtaler'. Dette ga oss et bredere perspektiv på hvordan konseptet oppleves av unge voksne menn.

Én gruppetest bestod av to deltakere som også samarbeidet under workshopen, Mann 3 og 4, som tidligere hadde opplevd samtaler under 'fra svart til hvitt' som givende. Av interesse gjennomførte de også en felles gjennomgang av den interaktive prototypen, og ga dermed innspill på begge formene for brukertest. Alle gruppetestene bestod av individer som kjente hverandre på forhånd, i større eller mindre grad, ettersom hovedmålet var samtaler mellom nære kjente. I hovedsak hadde én av oss rollen som fasilitator, mens den andre observerte og noterte under testene.

Individuell test

Den individuelle brukertesten hadde som formål å teste appens funksjoner, brukervennlighet og flyt. Brukere fikk diverse oppgaver som førte dem gjennom alle appens sider og funksjoner, med et semi-strukturert intervju til slutt. Det ble stilt spørsmål rundt både sosiale og visuelle aspekter, samt diverse tanker og følelser rundt løsninger. Disse testene ble gjennomført digitalt, hvor vi hadde videosamtaler med brukerne og sendte dem en lenke til den interaktive prototypen. Deretter delte brukeren skjerm mens de gjennomførte testen, og ble bedt om å tenke høyt underveis. Testen med Mann 3 og 4 var et unntak og ble gjennomført fysisk. En av oss fungerte som fasilitator og ga brukeren oppgaver, mens den andre var referent. Se vedlegg 12 og 13 for gjennomføringsplan og resultater.

Resultater fra individuelle tester

De individuelle brukertestene ga et inntrykk av at kjernefunksjonene og navigasjonen mellom dem generelt var forståelige og logiske å bruke for deltakerne. Det visuelle ble generelt beskrevet som ryddig og behagelig.

“Litt seriøst, minimalistisk, enkelt og greit for det man trenger i en slik app” - Bruker 2

“Fin og ryddig, slår meg ikke i fjeset når jeg åpner appen” - Bruker 3

De fleste forstod målet med forsiden, hvor situasjoner plasseres.

“Du skal selv vurdere hvor mye skam du føler av å være ensom” - Bruker 1

Noen så for seg å få en ny situasjon å plassere daglig, mens andre foretrakk én til to ganger i uken, og hadde ikke giddet hver dag. Majoriteten ønsket også at tavlen startet blank hver gang man fikk en ny situasjon, og at tidligere plasserte situasjoner den måneden gikk direkte til arkivet. De fleste ble enten forvirret av boksen som allerede var der, lurte på om det var noen andre sitt svar, den man selv skulle plassere, eller ønsket ikke å påvirkes av ens tidligere svar. Flere fant det logisk å trykke direkte på tavlen for å plassere en situasjon, fremfor å måtte benytte ‘plassér situasjon’-knappen i tillegg. Vi fikk også spørsmål til tavlens høyde:

“Forstod ikke hvorfor tavlen var så høy når man skal plassere på en akse” - Bruker 4.

Dette ga mening for flere i arkivet, hvor plassen var nødvendig for å visualisere flere situasjoner, men på forsiden oppstod det noe forvirring. Statistikk på hvor mange som ‘var enige’ med ens plassering ble ansett som positivt. Samtidig ble det kommentert at man ikke hadde en referanse for om dette var mye eller lite, eller hvem disse personene var, samt at noen forventet å kunne trykke på denne for mer detaljert statistikk. Et par deltakere kommenterte også på ordbruken til denne, hvor overskriften ‘kult’ ikke var passende for budskapet.

“Veldig viktig og en av kjernene i prosjektet. Du er ikke ensom hvis 15 personer mener det samme, du står ikke alene i situasjonen” - Bruker 3



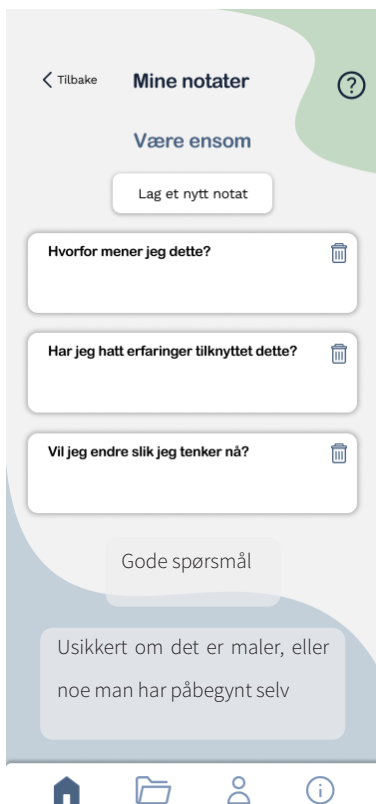
Figur 56: Forside med tilbakemeldinger

Notatene ble ansett som nyttige med ferdiglagde maler og spørsmål som kan fremme refleksjon. “Gode spørsmål som får deg til å tenke” - Bruker 1

En bruker kommenterte at han var usikker på om malene var forhåndslagde eller notater han selv hadde opprettet:

“Når jeg først trykket så trodde jeg at det var tidligere notater jeg hadde lagt til før.” - Bruker 4

Enkelte var usikre på om ens notater var noe andre kunne se, eller om man kunne dele dem med andre. Flere uttrykte å ville ha brukt dem for noen situasjoner, mens andre ikke.



Figur 57: Notater med tilbakemeldinger

Arkivet og tidligere tavler ble generelt forstått som ens egne tidligere svar, og ble sett på som en nyttig funksjon. Bruker 3 kommenterte hvordan: “En stor del av refleksjonen er å se tilbake”.



Figur 58: Arkiv med tilbakemeldinger

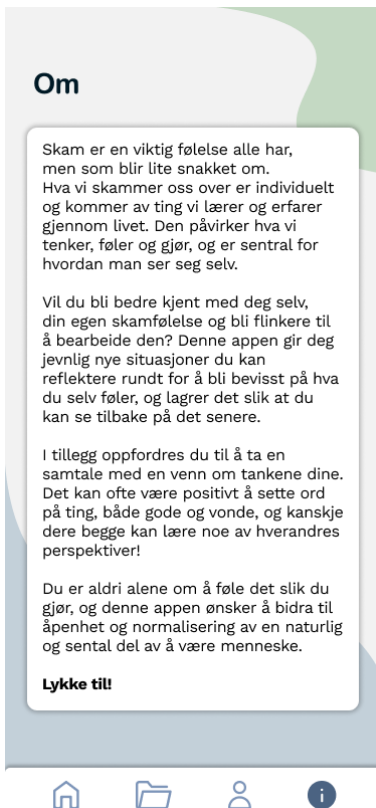
Om-siden ble generelt ansett som positivt, men ikke noe alle hadde lest på eget initiativ.

“Noe å falle tilbake på hvis man glemmer hva appen ville du skulle gjøre igjen” - Mann 4.

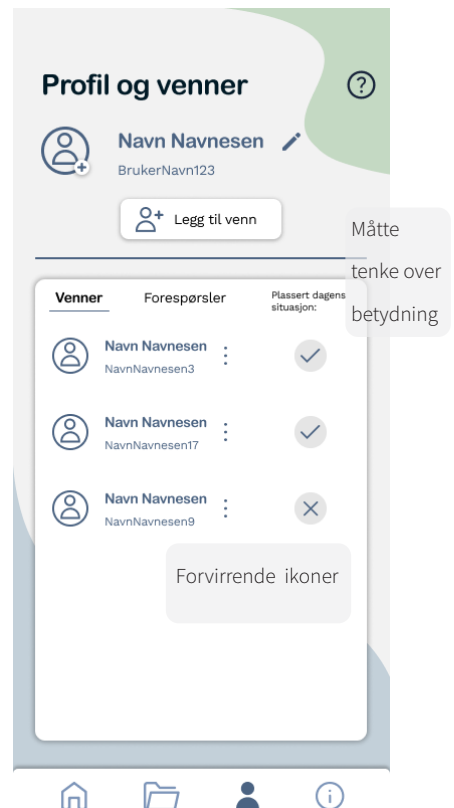
“Fin info om appen og hva man kan gjøre. Er så nødvendig som en om-side er” - Bruker 1

“Jeg synes det er fint at det oppfordres til å snakke med en venn, men er også en oppgave som fort kan bli ignorert” - Bruker 4

Vennesiden og prosessen med å legge til en venn fungerte overordnet. Enkelte var usikre på hva “Har plassert nyeste situasjon” betydde og måtte tenke seg om. I tillegg misforstod flere hva ikonene for om venner har plassert den nyeste situasjonen representerte.



Figur 59: Om med tilbakemeldinger



Figur 60: Venner med tilbakemeldinger

De fleste ville lagt til sine nærmeste

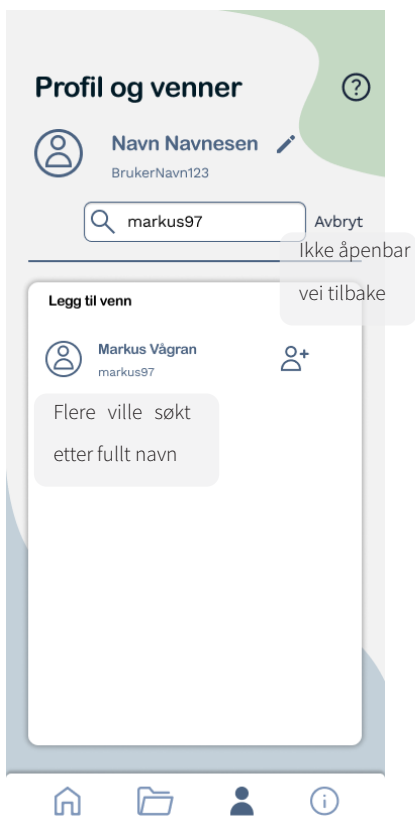
“I første omgang nærmeste vennekrets og kanskje noen litt lenger ute. Ikke i utgangspunkt familie, men nærmeste vennegjeng av gutter” - Bruker 2

Samtidig antok flere at man kunne søke fritt etter personers fulle navn for å finne dem. Vi ønsket at denne prosessen skulle være mer privat, men enkelte uttrykte å ville ha spurt om brukernavn på eksterne, private måter.

“Jeg ville søkt etter fullt navn i appen, eventuelt forespurt brukernavn på en ekstern plattform”

- Bruker 3

Det var heller ikke tydelig hvordan man gikk tilbake etter å ha lagt til en venn.



Figur 61: Legge til venn med tilbakemeldinger

Meninger om det sosiale

Under testene ga brukerne en rekke perspektiver på de sosiale aspektene ved konseptforslaget. Målet vårt var å oppfordre til fysiske samtaler, og dermed var interaksjon innad i appen begrenset, noe flere hadde tanker om. Bruker 4 nevnte at “Det er motiverende å se venner som også utforsker skam” og kan “Motivere til at jeg også gjør det”, men hvis ingen av vennene dine har svart på situasjonen kan man tenke “Hvorfor gidder jeg å gjøre dette?”.

Bruker 3 poengterte at :

“Å diskutere dagens situasjon er naturlig... Man kan snakke med vennene man har”, og at “Det trenger ikke være gjennom appen, men være grunnlag for en naturlig samtale”.

Mann 4 likte at det ikke var utformet som et sosialt medie og at “da handler det mer om å snakke på ordentlig med 5-6 nære man har i appen som man har en god tone med”.

Et annet perspektiv var at vennefunksjonen hadde liten verdi, og at:

“Jeg ser ikke helt vitsen hvis man ikke kan interagere på et vis” - Mann 3

Ved spørsmål om å se venners plassering i appen uttrykte Bruker 1 “Det gir meg ikke så mye å vite at de har plassert, men skjønner det kan bli litt mye å dele plassering”. Mann 3 påpekte at “Det er far-fetched å skulle ta det utenfor appen”, i forhold til å snakke om situasjoner med andre, hvor Mann 4 svarte “Det er sikkert individuelt og litt hva man gjør det til selv”. Dette belyser ulike meninger rundt spørsmålet vi hadde om verdien av å kun se om venner har plassert en situasjon.

Som en utvidelse av diskusjonen rundt det sosiale reflekterte Mann 3 og 4 rundt konseptet 'innspill' i forbindelse med temaet. Dette handlet om å høre andre sine perspektiver på de skamrelaterte situasjonene, og bruke dette som kilde til å revurdere sitt eget perspektiv. Denne prosessen minner om slik det beskrives å overkomme skam, hvor man åpner seg og får tilbakemeldinger og innspill fra andre som kan hjelpe en å vurdere nye synspunkter på sine utfordringer. De diskuterte at dette kan skaffes på flere måter, som gjennom en samtale med andre eller ved å se andre sine plasseringer og notater i appen. Dette tydeliggjorde noe av den grunnleggende hensikten med å diskutere slike situasjoner med andre, samt hvordan en lignende effekt kan oppnås på ulike måter. Å dele notater med andre ble også tatt opp av samtlige under testene, hvor flere mente at det hadde vært interessant å se andre sine meninger om temaene.

Et perspektiv på konseptet var at det hadde mye fokus på en selv. Dette har også verdi, men det sentrale neste steget med å få innspill gjennom en samtale var noe man i stor grad må ta selv. Det ble foreslått å kunne dele ens plassering og notater anonymt, samt se andre sine anonyme plasseringer og notater i appen som en direkte, lavterskel form for å skaffe innspill til eget perspektiv. Mann 3 hadde perspektivet at han likeså godt kunne få innspill fra tilfeldige personer direkte i appen på lik linje med en samtale med andre. Dette kan knyttes tilbake til andre uttrykningsformer som internettfellesskap og memes, hvor kommentarer på innlegg trolig er en lignende form for 'innspill'.

En slik funksjon ville sannsynligvis beveget løsningen bort fra den originale målgruppen, og dette bygger på individuell verdsetting av uttrykningsformer, men det var et interessant perspektiv som skapte en rekke spørsmål. Ville dette gitt løsningen verdi for en bredere målgruppe og gjort det lettere tilgjengelig å utforske, samt få innspill på, egen skam på lik linje med en samtale? Har det samme verdi for alle å få innspill anonymt og fysisk fra kjente? Er alle komfortable med å dele sine meninger, selv anonymt? Ville det gitt ekstra verdi for de som foretrekker å snakke, eller ville det ødelagt mulighet og villighet til å bruke verktøyet til en fysisk samtale? Uansett belyste dette et bredere perspektiv på det sosiale aspektet ved skam, og hva å åpne seg om skam med andre kan handle om for flere på tvers av uttrykningsformer.

Nøkkelinnsikt:

Noen kommentarer på funksjonalitet, men generelt grei brukervennlighet.

Flere tanker om det sosiale. Noen mente man kan motiveres og diskutere situasjoner med venner, andre mente de sosiale funksjonene hadde liten hensikt og ansvaret for en samtale er hos brukeren.

Å få 'innspill' gjennom andre sine perspektiver er et sentralt mål med å ha en samtale, og kan skaffes på ulike måter.

Gruppetest

Gruppetestene hadde som mål å utforske konseptets påvirkning på bevissthet og samtaler mellom personer. Vi så for oss at appen i hovedsak skulle brukes som et individuelt bevisstgjøringsverktøy i forkant av en samtale, og vi ville undersøke verdien av denne prosessen. Er verktøyet en måte å bli selvbevisst på, og er dette nyttig i forbindelse med en samtale, eller er en samtale i seg selv nok? Vi stilte oss selv også spørsmålet om det er "Bevisstgjøring som fører til en samtale, eller en samtale som fører til bevisstgjøring?". Under workshopen utførte deltakerne 'fra svart til hvitt' øvelsen i par, hvor de fremmet sine perspektiver og diskuterte dem. Vi ville undersøke om denne samtaleprosessen fremmet egen bevisstgjøring, eller om situasjonene gjorde at man tenkte for seg selv, og dette gjorde en i stand til å dele sin mening.

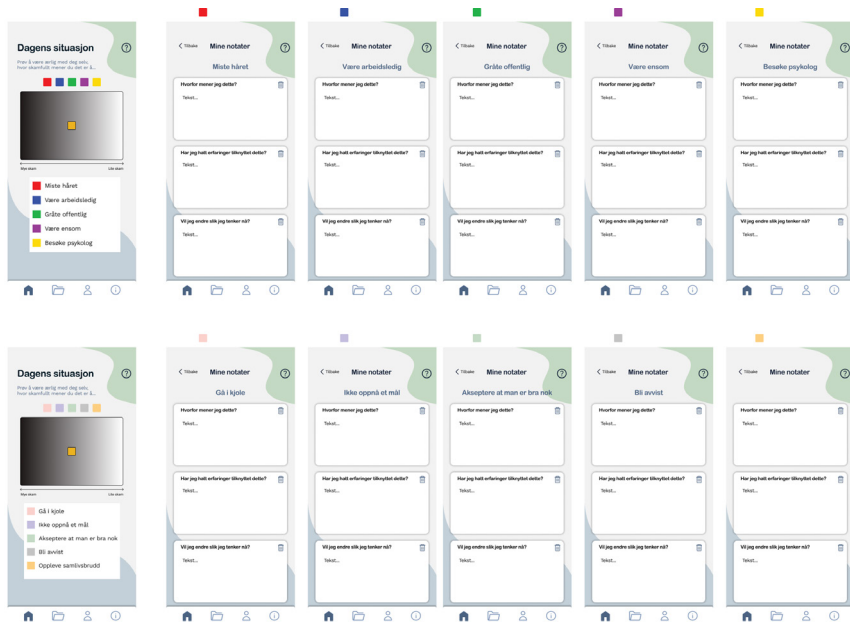
Testen bestod av et utsnitt av konseptforslaget, forsiden hvor man plasserer situasjoner og notatsider. Deltakerne fikk to oppgaver:

Å plassere fem situasjoner individuelt på en tavle basert på hvor skambelagt de mente det var, og ta i bruk notater for å reflektere i den grad de følte det givende for hver situasjon.

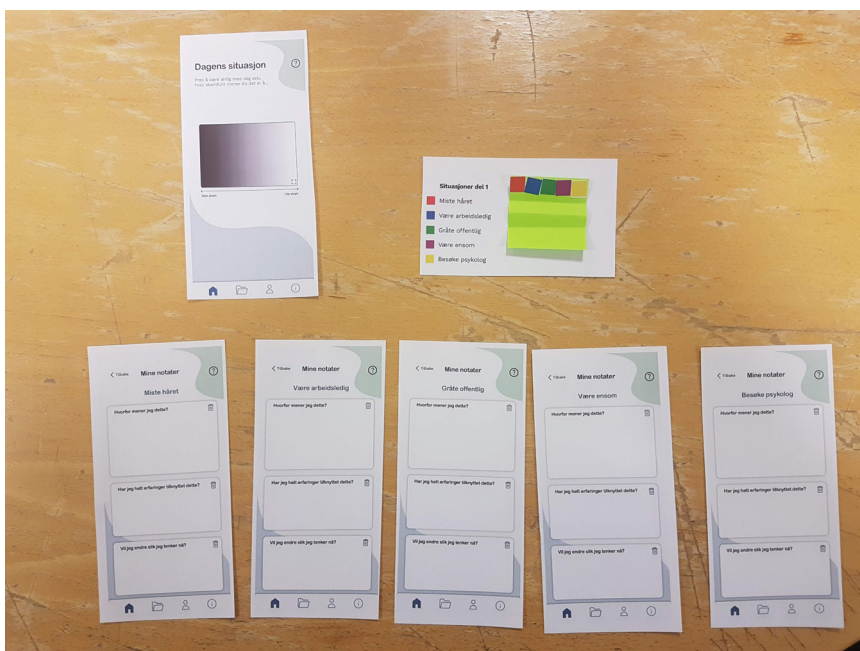
Å diskutere situasjonene i fellesskap.

Dette ble utført i to omganger, hvor deltakerne først skulle plassere individuelt og så diskutere mellom seg, og deretter diskutere først og så plassere individuelt, med ulike situasjoner hver omgang. Dette skulle undersøke om bevisstgjøring i forkant av en samtale var foretrukket, eller om samtalen førte til bevisstgjøring. I to av testene ble det brukt denne rekkefølgen på oppgavene, mens i de to andre ble det brukt motsatt rekkefølge, i et forsøk på å minske påvirkningen av oppgavens rekkefølge. Mellom hver runde hadde vi en felles diskusjon hvor deltakerne kunne dele hvordan de opplevde øvelsen, og til slutt hadde vi et semi-strukturert fokusgruppeintervju. Se vedlegg 14 og 15 for gjennomføringsplan og resultater.

To av testene ble utført digitalt, hvor deltakerne ble plassert i separate samtalerom med en av oss som fasilitator hver under individuell del, og i et felles samtalerom under felles del. De to andre testene ble utført fysisk, hvor alle deltakerne satt i samme rom under hele testen. Vi prøvde begge rekkefølgene for oppgavene under både de fysiske og digitale testene. Den ene fysiske testen benyttet rekkefølgen hvor man startet med å reflektere individuelt, mens den andre testen startet med å diskutere i fellesskap. Det samme ble gjort under de digitale testene. De fysiske testene tok i bruk fysiske papirmodeller, mens de digitale testene tok i bruk en interaktiv digital løsning. Tre av testene bestod av par (to digitale og én fysisk) for å undersøke én-til-en-samtaler, mens én test bestod av fire deltakere (én fysisk) som et eksempel på en større samtalegruppe.



Figur 62: Verktøy brukt under digital gruppetest



Figur 63: Verktøy brukt under fysisk gruppetest

Resultater fra gruppetester

Flere opplevde øvelsene som interessante og uttrykte det som positivt å delta på brukertesten. I likhet med workshopen hadde deltakerne ofte ulike perspektiver på situasjonene, men var åpne og interesserte i å diskutere og lytte, og flere opplevde det som givende. Det kan være påvirket av at vi ga deltakerne i oppgave å diskutere, men vi så hvordan verktøyet bidro til å sette i gang en samtale der alle parter var på samme bølgelengde om å skulle snakke og lytte.

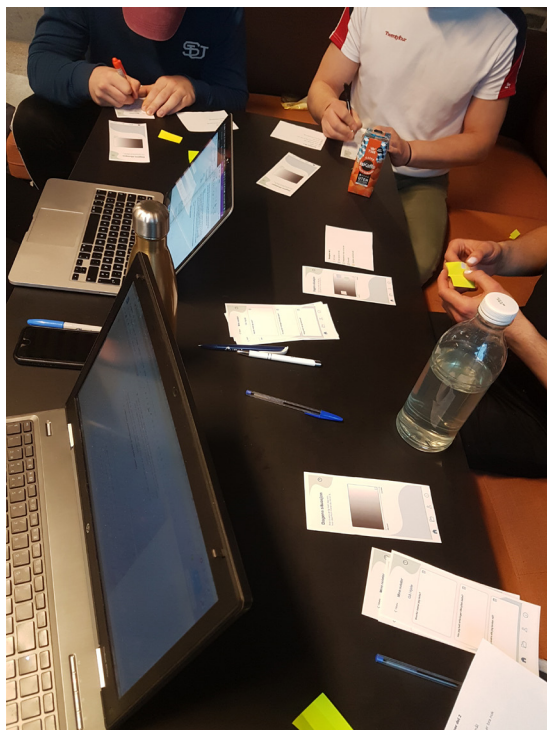
“Interessant å kunne diskutere med andre, det ting man gjerne holder for seg selv. Ser andres synspunkter man ikke har sett, veldig givende. Lærer mye om deg selv av å høre andre og reflektere selv. Lærerikt og kan gjøre en daglig greie ut av dette her.” - Bruker 7

Majoriteten av deltakerne uttrykte at de foretrakk å gjøre individuell plassering og refleksjon i forkant av en felles diskusjon, og var mer ærlige med seg selv og fikk reflektert bedre da. Bruker 6 trakk fram at det: “Burde være fokus på å forstå seg selv”, og Bruker 7 ønsket å ordne tankene sine “Presist og personlig” uten å påvirkes av andres meninger i forkant. Flere beskrev hvordan de gjorde en prosess hvor de selv bevisstgjorde seg på egne tanker gjennom plassering og notater, tok med disse inn i samtalen, delte det med andre og fikk høre andre sine perspektiv, så tok en ny runde med seg selv og

revurderte sine meninger hvis de hadde fått et nytt perspektiv fra samtalen. Dette bygde videre på innsikt fra de individuelle testene, relatert til skamhåndtering og å få ‘innspill’ som sentralt.

“Interessant å lære om meg selv...Foretrekker å skrive selv og dele mer utdypende i fellesskap senere. Man får jobbet med seg selv og formulert følelser” - Bruker 8

“Det er litt som en oppgave, man gjør den først selv, så får tilbakemelding og veiledning, så retter man.” - Bruker 12



Figur 64: Individuelt arbeid under fysisk test

Vi observerte at samtalen mellom bruker 9, 10, 11 og 12 var mer omfattende og inkluderte flere personlige erfaringer under runden de hadde gjort den individuelle biten først. Dette kan ha vært påvirket av situasjonene som ble gitt, men også at man hadde samlet egne tanker og erfaringer på forhånd. I tillegg refererte flere til det individuelle arbeidet under samtalen. Mann 3 og 4 plasserte tavlene sine fysisk ved siden av hverandre og innledet diskusjonen med "Jeg plasserte denne mørkest" - Mann 3

Enkelte deltakere hadde et annet perspektiv hvor de uttrykte at de foretrakk å ha felles diskusjon først, og beskrev hvordan det ble lettere å plassere situasjonen når man hadde en felles forståelse og et felles utgangspunkt for situasjonen.

"Tankene mine ligger der uansett" - Bruker 7

"Lettere å plassere på tavlen for man hadde et utgangspunkt... Hører grunner og perspektiver som kan gjøre at man reflekterer enda mer personlig." - Bruker 9

Enkelte nevnte hvordan det var vanskelig å tolke noen situasjoner. En deltaker med dette perspektivet ville 'bli enig' med partneren under felles diskusjon, tilsvarende oppgaven vi ga under workshop, uten at dette var et krav, mens de andre gruppene hadde mer utforskende diskusjoner. Dette belyser hvordan det er forskjeller, hvor noen fant det mer givende å ha tolket situasjonen felles først, og deretter ta en runde med seg selv for å undersøke egne tanker.

Det ble trukket fram at den individuelle prosessen opplevdes som verdifull for flere. To deltakere uttrykte spesielt hvordan de fikk mye ut av dette, ble mer bevisst og lærte noe om seg selv.

"Har ikke tenkt over hvorfor jeg ikke liker å gråte offentlig f.eks, men skjønnte litt mer om seg selv - nå fikk jeg tenke litt over det" - Bruker 6

Samtidig påpekte Bruker 9 hvordan "Man må være villig til å ta den runden med seg selv", som belyser hvordan en slik prosess og et slikt verktøy som inngang til en samtale heller ikke er for alle.

Det ble det nevnt av flere hvordan det er sentralt at denne prosessen også fører til noe mer. Bruker 6, som uttrykte at det individuelle var verdifullt på et personlig nivå, nevnte også hvordan "Jeg tror ikke jeg hadde gidde å gjøre det helt alene for meg selv hvis det ikke ledet til noe annet... Samtalen var et eksempel som gjorde det verdt det".

Mann 4 nevnte at "Å gjøre for seg selv er litt verdifullt, for man får reflektere over hva man tenker, men hvis man sammenligner (diskuterer) så ti-dobler det verdien. Da får man se ting fra andre perspektiver og tanker, og ikke bare sitte med egne tanker." - Mann 4

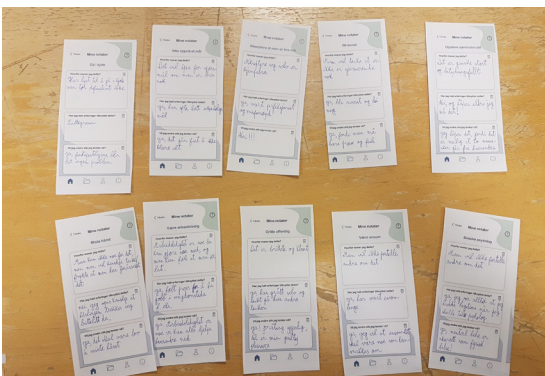
Dette belyser bevissthet som nyttig for flere i sammenheng med skam og kan starte en bearbeidingsprosess, men også hvordan det alene ofte ikke er tilstrekkelig for å overkomme skam, som underbygger teori om at mennesker vokser i fellesskap.

Bruken av notater varierte mellom deltakerne. Enkelte utfylte dem nøye for å reflektere over egne tanker tilknyttet situasjonene, og uttrykte hvordan dette var givende. “Liker å notere og reflektere, for det er ting vi ikke deler med andre og man blir bedre kjent med seg selv” - Bruker 6

Under testen med fire deltakerne spurte vi om de var klare til å gå videre, men to uttrykte hvordan de gjerne ville ha mer tid til å gjøre seg ferdig. Bruker 12 noterte før han plasserte ordene. Han forklarte hvordan han brukte dette til å “Først finne ut hva jeg føler for det også plassere det ut ifra det. Grafen først blir mer gjetting“. Flere hoppet også fram og tilbake mellom notater og tavle og, som kan understreke et behov for fleksibilitet i denne prosessen. Andre skrev mindre utfyllende notater, eller kun på noen punkter, og noen valgte å ikke benytte dem.

“Skriving er vanskelig fordi man må ha en grunn for hvorfor det er skamfullt eller ikke. Man tenker ikke så mye over det, er en indre feeling” - Bruker 9

“Det har en verdi, men ville selv ikke brukt det. Gidder ikke å sette seg inn i det og skrive det.”
- Mann 3



Figur 65: Utfyllende notater

Noen deltakere uttrykte hvordan de ikke tok i bruk notatene nå, men trolig ville gjort det i en annen situasjon. Her påvirket også papirprototypegjennomføringen situasjonen, hvor flere uttrykte det lettere å skrive digitalt enn fysisk. Under den digitale testen valgte også enkelte brukere å beskrive perspektivet sitt muntlig til oss som fasilitatorer fremfor å notere ned. Bruker 7 nevnte hvordan han mest sannsynlig hadde notert hvis han var alene, men vi så at vårt nærvær påvirket og det er vanskelig å si hvordan prosessen hadde vært hvis han var alene.

“Var mer naturlig og givende med en monolog når jeg vet noen hører på enn å skrive. Hadde ikke Markus vært der tror jeg at jeg hadde skrevet alene. Er lettere å snakke enn skrive.” - Bruker 7

“Lettere å skrive på digitalt enn fysisk, lavere terskel. Jeg ville tatt nok bedre tid hvis jeg satt alene på å formulere meg. Synes det er produktivt å skrive notatene alene” - Bruker 12

“Hadde brukt det hvis det var en app, er mye å skrive og tar litt tid. Er noe med settingen, sitter jeg hjemme så hadde jeg gjort det, liker å sette ord på ting” - Mann 4

Overskriftene på notatmalene ble beskrevet som nyttige av flere.

“Veldig relevante (tittel på notat). Man må sette ord på og begrunne det, og erfaringer har en god del å si på hvor man plasserer det på tavlen.” - Mann 4

Både deltakere som valgte og ikke valgte å notere poengterte hvordan det var nyttig for refleksjon og bevisstgjøring. Bruker 5, som ikke noterte, nevnte:

“Hadde stilt spørsmålet i hodet og svart på det, men ikke skrevet i en app. Det er høy terskel å gå fra tanker til papir. Men spørsmålet (tittel på notat) fungerte sånn sett for å sette i gang en tankeprosess.”

En annen deltaker reflekterte over en egen ubehagelig erfaring med å gråte offentlig hvor han følte andre behandlet han annerledes i ettertid. Han ville opprinnelig ikke notere dette i frykt om at vi som fasilitator eller andre skulle se det, men valgte å notere det da det ble poengtert at det var en øvelse for han selv og alt ville anonymiseres.

“Syntes det var ubehagelig å si det også skrive det på notater...Jeg hadde grinnet hvis du skrev at jeg har opplevd dette” - Bruker 8

Dette belyste hvordan ens erfaringer, reaksjoner fra andre og tanken om ‘hva ville alle andre trodd?’ kan skape en sterk skamfølelse rundt ulike temaer, men også hvordan slike erfaringer kan identifiseres gjennom bevisstgjøring.

Viktigheten av et trygt miljø og en trygg person ble også observert. Deltakere som ikke noterte grunnet situasjonen og omgivelsene kan belyse miljøfaktoren som sentral for egenrefleksjon i tillegg til en samtale. Under en digital test ble det nevnt hvordan de følte “Samtalen ble hemmet fordi det var digitalt, er ikke lett å snakke om følelser med en maskin. Det må være fysiske aspekter også”. - Bruker 6

Ens indre sirkel av kjente ble også nevnt, hvor Bruker 6, som var i par med en nær venn, “Synes egentlig det var litt gøy (å diskutere), men særlig fordi det var Bruker 5 jeg snakket med om det.” Samtidig hadde Bruker 5 bemerket tidligere hvordan han synes det var “litt ubehagelig å snakke om”, som illustrerer ulike preferanser og behov for å snakke, selv med nære.

Deltakerne uttrykte noen meninger rundt konseptet som verktøy. Enkelte så på det som et nyttig verktøy for bevisstgjøring og selvrefleksjon, i retning av en selvhjelpsapp. Bruker 6 poengterte bekymringer rundt personvern: “Smart med notater, men ville ikke gjort det med andre. Ikke hvis det ble lagret og folk kan se hva du har skrevet”, som belyser et perspektiv til sosial interaksjon i appen. Bruker 6, med erfaring fra å besøke psykolog, nevnte også hvordan han “Tror det kunne vært et fint verktøy en psykolog brukte, de ber deg ofte gjøre oppgaver. Det hadde vært mer effektivt hvis en psykolog brukte dette”. Andre diskuterte hvordan bevisstgjøringen burde lede til en samtale, og at “Appen kan ikke føre til at man drar til psykolog, eller andre typer hjelp eller tjenester.” - Bruker 11

Bruker 10 uttrykte sarkastisk hvordan man kan “Ta frem appen blant kompisens sine på en fredagskveld og spørre “Yo, hva mente dere om... (situasjon)?””, men kanskje det ligger noe i det?

Disse synspunktene reflekterte tanken om at egen bevisstgjøring er nyttig, men at det er sentralt med det neste steget i tillegg, noe øvelsen i seg selv ikke naturlig eller åpenbart førte til for flere deltakere.

Nøkkelinnsikt:

De fleste foretrakk individuell bevisstgjøring i forkant av en samtale, men noen hadde andre perspektiver.

Enkelte opplevde den individuelle prosessen som ekstra verdifull, men dette krever at brukeren er villig til å reflektere.

Understreket miljø og bølgelengde som sentralt, både under samtale og individuell bevisstgjøring.

Ulike meninger om verktøyets verdi. Sentralt at det leder til noe mer, noe verktøyet ikke tydelig gjør for flere.

Tanker etter brukertest

Gjennomføring av brukertestene bidro med tilbakemeldinger og innsikt rundt konseptforslaget, og var sentralt for videre evaluering av idéen. Å gjennomføre flere typer tester med ulike formål, omgivelser og personer ga omfattende innsikt for flere aspekter av løsningen. Vi fikk undersøkt generell funksjonalitet og brukervennlighet, tanker rundt sosiale aspekter og nytteverdi, samt bevisstgjøring og dets rolle i samtaler og interaksjoner mellom individer rundt skambelagte temaer.

Vi fikk innsikt i hvordan de fleste foretrakk refleksjon og bevisstgjøring av egne tanker i forkant av en samtale, brukte dette for å ta til seg nye perspektiver gjennom åpenhet og interaksjon, og revurderte eget perspektiv i etterkant. Dette belyste bevissthet som verdifullt for flere før, under og etter en samtale, men også hvordan man må være villig til å reflektere, noe som heller ikke er for alle. Vi så også individuelle preferanser, hvor noen foretrakk å diskutere felles først, samt perspektiver på at innspill kan skaffes på ulike måter. Flere delte også meninger om nytteverdien av sosiale aspekter, og om konseptet som verktøy gjør det lettere å starte en skamrelatert samtale.

Videre tanker og refleksjoner rundt disse funnene blir utdypet i kapittel 6.6.

Nøkkelinnsikt:

Ulike brukertester ga bred innsikt.

Individuell bevisstgjøring har verdi i forbindelse med en skamrelatert samtale, og benyttes i en prosess som kan minne om skamhåndtering.

Verktøyet skaper grunnlaget for en samtale, men å ta steget fra egen refleksjon til en samtale er i stor grad fremdeles opp til brukeren selv.

6.5 Iterering av prototype

Etter å ha gjennomført brukertestene ble high-fidelity prototypen iterert basert på tilbakemeldingene. Vi gjorde endringer hovedsakelig fokusert på funksjonalitet, brukervennlighet og flyt. Illustrasjonene viser itert prototype. Link til iterert prototype finnes i vedlegg 16.

Videre tanker og refleksjoner rundt konseptets potensiale og muligheter for videre arbeid utdypes i kapittel 6.6.

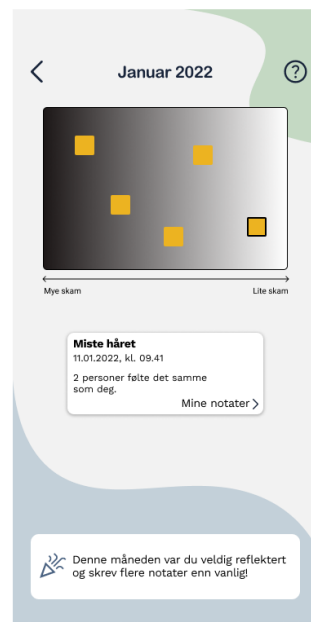
Hovedendringer:

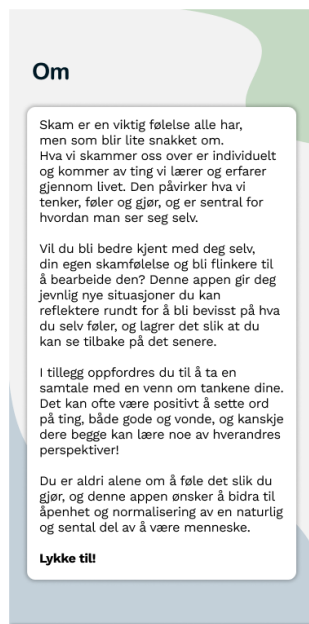
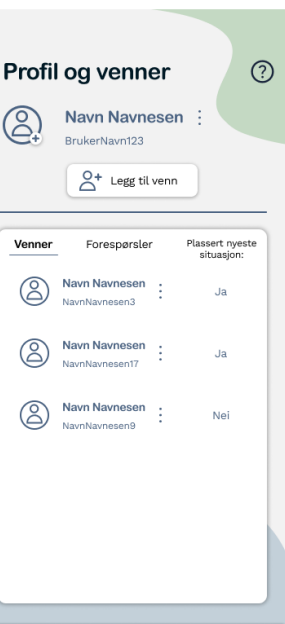
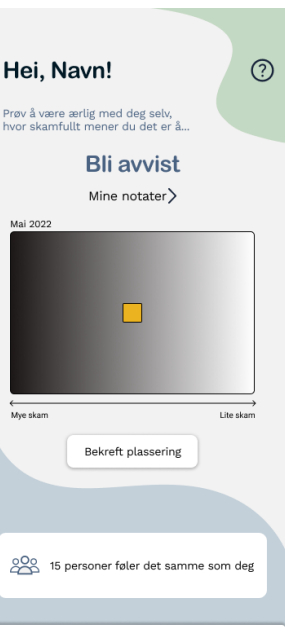
Forside - 'plassere situasjon' knapp ble erstattet med å trykke direkte på tavlen. Å se gårsdagens situasjon blir fjernet. Kan notere i forkant av å plassere situasjon. Ordbruk på statistikk ble endret.

Venn - tydeliggjøre at brukernavn må skrives inn riktig. Endret 'plassert nyeste situasjon'- ikoner. Lagt til nytt alternativ for å gå tilbake til vennside etter lagt til venn.

Notat - tydeliggjort standardmaler.

I tillegg ble andre små justeringer gjort.





Figur 66: Iterert digital prototype

6.6 Vurdering av konseptet og veien videre

Resultater og designbrief

Mot slutten av prosessen satt vi igjen med en rekke tanker om konseptet, dets potensiale og hvor godt vi hadde svart på designbriefen. Vi så at appen bidro til bevisstgjøring av egne skamrelaterte tanker og følelser, noe flere anså som en nyttig prosess i seg selv, samt verdifullt i forbindelse med en samtale og håndtering av egen skam. Bevisstgjøring rundt de ulike situasjonene ga grunnlag for samtaleemner, hvor man utforsket egne, og var interessert i andre sine, perspektiver. Egne tanker kombinert med innspill fra andre ble deretter brukt til å re-evaluere egne tanker og følelser. Samtidig observerte vi hvordan denne løsningen satt et krav til selvrefleksjon fra brukeren, og det er usikkert om alle som foretrekker å uttrykke seg gjennom samtaler har dette behovet. Dette kan indikere at konseptets målgruppe er spissere enn originalt tenkt. Vi så også variasjon, hvor noen foretrakk å bruke en samtale og andre sine meninger som grunnlag for egen bevisstgjøring, som muligens letter kravet til individuell selvrefleksjon, og henter til potensiell fleksibilitet i løsningen for bredere appell.

Samtidig observerte vi ulike meninger om appen som verktøy for å starte en skamrelatert samtale. Det var tydelig at individuell bevisstgjøring er verdifullt for flere, men at det også er sentralt at det leder til noe mer. Vi så noen meninger om at det kunne vært naturlig å diskutere situasjonene med en trygg person, mens andre mente konseptet i liten grad bidro til en samtale. Dette belyser at bevissthet og konseptets sosiale alternativer kan være en hjelp på veien til å starte en samtale for

enkelte, men er for flere ikke nok i seg selv, og at dette ansvaret fremdeles ligger i stor grad hos brukeren selv. Å gjøre 'fra svart til hvitt'-øvelsen som fellesaktivitet hadde fordelen at en samtale naturlig skjedde samtidig. Likevel uttrykte majoriteten av brukere at de foretrakk individuell bevisstgjøring i forkant av samtalen. Når en samtale først kom i gang observerte vi hvordan brukerne følte det var naturlig å dele og lytte til andres perspektiver. Vi fikk inntrykket av at man ikke følte seg som en 'byrde' ved å dele tanker og utfordringer, ettersom verktøyet innstilte samtalepartnerne på at man var her for å diskutere og dele.

Som et privat verktøy tenker vi konseptet kan beskrives som 'helsefremmende', ved å gi brukere muligheten til å lære mer om seg selv og bearbeide egen skam sammen med andre. Dette kan forebygge helseutfordringer i seg selv eller bevisstgjøre brukere til å oppsøke andre former for forebyggende helsehjelp. Å åpne seg på et eller annet vis kan motvirke isolasjon eller andre negative sider ved skam, og potensielt bidra til flere av de beskrevde formene for forebygging.

Vi ser potensiale i denne retningen, men aspekter ved konseptet krever videre utforskning for å tydelig oppfylle prosjektets mål. Bevissthet og selvrefleksjon har vist seg som en verdifull del av åpenhet, samtaler og skamhåndtering, men veien fra bevissthet til samtale er ikke tydelig definert. Vi har undersøkt faktorer relevant for dette gjennom prosjektet, og den foreløpige løsningen har vist potensiale for denne prosessen, men det vil kreve videre utforskning for å konkludere.

Videreutvikling og utforskning

Vi har noen tanker om potensiale for videreutvikling og utforskning av konseptet. Enkelte kommentarer fra brukertestene, som hvorfor tavla var så høy når man kun skulle plassere på en akse, kan itereres og testes videre. Vi brukte tavlen ettersom denne visualiseringen ga mening for brukere under workshop, og plassen er nødvendig med flere situasjoner på tavlen, men vi observerte hvordan det skapte forvirring med kun én situasjon om gangen. Man kan undersøke om y-aksen kan representere noe, eller om en annen måte å visualisere skammen sin på er hensiktsmessig. Brukere kommenterte også på statistikken, som viser hvor mange som er 'enige' med deg. Alle hadde positive tanker om dette, og det virket som det ikke tok bort fra appens hensikt om en samtale. Samtidig nevnte flere hvordan det var vanskelig å vite om "15 var mye eller lite", eller "hvem disse 15 var", og enkelte forventet å kunne se mer detaljert statistikk som gjennomsnitt. Man kan undersøke videre på å utvide dette aspektet, og se om det skaper ekstra verdi for brukere, samtidig som det ikke hindrer appens originale hensikt.

Verktøyet kan potensielt brukes i andre situasjoner, som å bidra til helsehjelp utført av helsepersonell. Enkelte nevnte hvordan de så på konseptet som et verktøy en psykolog kunne brukt. Det kunne vært interessant å undersøke bruk av verktøyet, eller aspekter ved det, som 'fra svart til hvitt'-tavlen og situasjonene, samt notatene og refleksjonsspørsmålene, i andre situasjoner som hos psykolog, på mestringskurs eller lignende. Dette kan være arenaer hvor det er naturlig å kombinere øvelsen med en samtale, og kan bidra til utfordringen om at initiativet til en samtale hovedsakelig er hos brukeren ved privat bruk.

Vi ser også muligheten for å utforske andre brukergrupper, behov og uttrykkningsformer. Å dele plasseringer og notater anonymt med andre i appen kunne skapt nye muligheter og lavere terskel for å skaffe innspill på egne meninger. En mulighet kan være å velge om man ønsker å ha en offentlig eller privat bruker. Samtidig måtte man undersøkt hvordan dette påvirker ens bruk av appen, samt interaksjon med andre. Enkelte kan verdsette ulike former for innspill, men det er trolig at flere i målgruppen, som foretrekker å snakke, heller kan oppfordres mot innspill som ikke er like givende hvis sosiale interaksjoner i appen blir utvidet. Samtidig kan dette trolig skape verdi for andre målgrupper med andre behov, og vi ser potensiale til å utforske dette videre.

Vurderinger og hensyn

Vi ser et behov for å inkludere fagfolk og andre aktører som del av en eventuell prosess videre. Utføring av helsehjelp krever at anvendte tjenester er forsvarlige. Konseptet vil trolig ikke anses som 'helsehjelp' i alle sammenhenger, muligens i situasjoner som psykolog, og mer tilknyttet helsefremming, men vi anser det uansett som viktig at verktøyet ikke kan negativt påvirke brukere. Vi har basert arbeidet på forskning innen tematikken, men tror ikke at vi som designere alene kan være ansvarlige for å gjøre etiske vurderinger rundt konseptet. Vi har tenkt på at funksjoner som å se statistikk tilknyttet din plassering i appen kan skape negative tanker rundt en selv. Spesielt hvis anonym deling av notater i appen skal utforskes vil dette være sentralt. Dette kan gi brukere mulighet til å skrive ting som potensielt kan være skadelig for andre sin psykiske helse. Dermed ser vi det som relevant å involvere fagfolk hvis dette skulle utforskes videre.

I tillegg er det verdt å vurdere hvem som skal stå ansvarlig for å gi ut og drive en eventuell app, samt hvordan man skal oppfordre brukere til å laste den ned. Vi ser alternativer som en kampanje om åpenhet, eventuelt som anbefaling fra helsearbeidere eller som en del av Helsedirektoratet sine helsefremmende apper. Samtidig ønsker vi ikke å fremme stigma rundt bruk av verktøyet og åpenhet om skam, og hvordan en eventuell app markedsføres vil nok påvirke dette. Det bør også være noen som står ansvarlig for utvikling, oppdateringer og en eventuell finansiell modell, samt å komme på nye situasjoner.

7 Refle





ksjoner

7.1 Metoder og gjennomføring

Litteraturstudie og utforskende søk

Litteraturstudiet var sentralt for å tilegne tilstrekkelig kunnskap om temaene vi skulle utforske. Oppgaven startet åpent uten en tydelig retning, og vi hadde lite kunnskap om skam, helsehjelp og menns helse fra før. Dette studiet bidro til innsikt og forståelse om disse temaene, samt sammenhenger mellom dem, og la grunnlaget for videre fokus og arbeid. Samtidig var det store temaer å utforske, som fremstilles, diskuteres og vinkles gjennom mange ulike plattformer og medier. Dermed ville funnene trolig vært annerledes hvis vi hadde utforsket andre kilder som omhandler tematikken.

Det utforskende søket, observasjoner av digitale fellesskap og samling av memes var en måte å tilegne oss annen informasjon enn kun 'vitenskapelig faglitteratur'. Å utforske disse mer uformelle kildene bidro til sentral innsikt og forståelse rundt meninger, erfaringer og forhold ulike individer og fellesskap har til tematikken. Dette var blant annet viktig for arbeidet med ulike designverktøy, hvor situasjonene vi formulerte til 'fra svart til hvitt'-øvelsen, samt vår utforskning av memes og ulike uttrykkningsformer, baserte seg på observasjoner fra ulike kilder vi undersøkte. Samtidig krevde denne metoden ekstra kritikk, vurdering og refleksjon fra oss under samling av informasjon, ettersom mye vi undersøkte var uformelt og personlig preget. Det førte likevel til flere interessante oppdagelser og observasjoner tilknyttet oppgavens tema.

Workshop og øvelser

Eksperimentering med designverktøy, samt gjennomførelse av workshop og øvelser med brukere, bidro med erfaringer rundt samling av innsikt om potensielt sensitive temaer i designprosjekter. Workshop og andre gruppeaktiviteter skapte en arena hvor deltakere virket trygge og komfortable med å engasjere seg med hverandre og øvelsene. Sammen med øvelser og verktøy utformet mot spesifikke formål bidro dette til å senke terskelen for å dele innsikt om ting som ellers kunne vært ubehagelig å åpne seg om. Flere deltakere uttrykte hvordan det opplevdes positivt å være med. Det var interessante øvelser hvor de lærte noe om seg selv og andre, og skapte verdifull kvalitativ data gjennom prosjektet. Dette utdyper tidligere arbeid vi observerte, om hvordan designmetodikk og designverktøy kan engasjere og skape positive opplevelser rundt vanskelige temaer.

Fokusgruppeintervju

Fokusgruppeintervjuer var effektive for å skaffe innsikt rundt spesifikke spørsmål vi hadde under gruppeaktivitetene. Vi valgte å ikke utforske individuelle intervjuer, med baktanken at det kan være ukomfortabelt for brukeren å bli direkte spurt om potensielt sensitive spørsmål. Under fokusgruppeintervjuene virket det som et miljø ble skapt der flere var komfortable med å dele tanker med oss og hverandre, men samtidig vet vi ikke hvordan individuelle intervjuer faktisk hadde fungert. En observasjon vi gjorde var at enkelte kunne ta ordet mer enn andre under fokusgruppeintervjuene, så det kan tenkes at det også skapte en situasjon der hvert individ ikke like lett får gitt uttrykk for alle sine meninger.

Brukertest

Brukertestene fungerte relativt bra både individuelt og i grupper, men vi har noen tanker om gjennomføringen. Som resultat av slik vi gjennomførte testene ble konseptet trolig ikke testet i en naturlig setting, slik en ville brukt det til hverdags. Brukerne var samlet under de fysiske gruppetestene, og det digitale miljøet kan ha hemmet interaksjon mellom dem. Dette kan være slik noen velger å bruke verktøyet, men vi fikk ikke undersøkt hvordan opplevelsen hadde vært hvis man faktisk satt individuelt og reflekterte og møttes i ettertid. Noen snakket litt med hverandre under fysisk test, eller brukte oss som fasilitatorer ved digital test under refleksjonsprosessen. Noen diskuterte hva de hadde gjort i en annen situasjon alene, men det er vanskelig å si hvordan dette påvirket opplevelsen og resultatene.

I tillegg ga vi deltakerne i oppgave å diskutere med hverandre, for å undersøke bevissthet sin rolle under en samtale, noe som var mindre egnet til å undersøke om det ene naturlig førte til det andre. Dette var en sentral del av prosjektets mål, men også aspektet hvor vi merket konseptet og gjennomføringen av testene kunne trengt mer arbeid. Funnene tilknyttet det sosiale ble hovedsakelig basert på tanker fra de individuelle testene, som ikke fikk testet dynamikken mellom brukere på samme måte som gruppetestene. Vår rolle som fasilitator kan også ha påvirket på andre måter. Enkelte kan ha følt at de diskuterte eller noterte fordi det var 'forventet', til tross for at vi prøvde å skape et lavterskel miljø og forklarte at deltakerne skulle gjøre det som føltes naturlig.

Uansett ga brukertestene mye nyttig, og var sentrale for tilbakemeldinger og vurderinger av konseptet. De ulike testene, med ulik hensikt og i varierende miljø, ga flere perspektiver på hvordan det opplevdes individuelt, i par og grupper, digitalt og fysisk.

Brukergrupper

Hvem vi valgte å involvere i prosessen er sentralt for erfaringene og resultatene fra gruppeaktivitetene og brukertestene. I løpet av prosjektet involverte vi stort sett personer vi selv kjenner, og som i ulik grad kjente hverandre. Dette ble gjort for å raskere og enklere samle deltakere til fysiske aktiviteter og tester ved behov under prosessen. I tillegg kan det ha bidratt til en betryggelse for deltakerne ettersom temaet kunne være sensitivt ved at man i hvert fall kjente én annen i rommet. Dette påvirket trolig brukernes opplevelser, og det er vanskelig å si i hvilken grad resultatene hadde vært annerledes hvis deltakerne var helt ukjente, både for oss selv og hverandre. For å motvirke negative effekter som involveringen av kjente kan ha i en designprosess ga vi deltakere lite informasjon i forkant av aktivitetene, samt brukertestet med flere ulike individer. Vi fikk inntrykket av at de var ærlige om meninger og opplevelser, noe som muligens var et resultat av at de følte seg trygge. Vi observerte også deltakere som samarbeidet med ukjente under øvelsene som uttrykte en følelse av trygghet. Under de digitale brukertestene var flere åpne, selv om de ble fasilitert av en de ikke kjente fra før. Det bør nevnes at det var bevisst at deltakerne kjente hverandre under brukertestene i grupper, grunnet oppgavens vinkling.

Samtidig har oppgaven blitt påvirket av personer i vårt nærmiljø, og informanter skaffet på ulike måter kunne ført til andre funn. Mye litteratur, tilbud og arrangementer fokuserer på unge menn i byen, gjerne studenter, og dette kan ha påvirket valgene våre for hvem vi involverte. Det er sannsynligvis andre, mer diverse, brukergrupper som ikke ble involvert og kunne bidratt til andre resultater og vinklinger. Det er trolig også individer, eller grupper av menn, som ikke er like tilgjengelige og sliter med skamrelaterte utfordringer vi ikke har sett under prosjektet. Her ser vi for oss at å undersøke andre verktøy og uttrykkningsformer, som memes, har potensiale.

7.2 Tanker om prosjektet

Design sin rolle i skam og helse

I løpet av prosjektet har vi fått noen tanker om rollen til designere og designarbeid tilknyttet arbeid med temaer som skam og helse. Vi har fått kommentarer underveis som “Hvordan er skam og menns helse knyttet til design?”. Vi er ikke eksperter eller fagfolk innen tematikken, men vi har undersøkt behov og måter design kan bidra, selv innen felt som dette.

En del av designprosessen er å sette seg inn i ulike fagfelt og gjøre arbeid basert på vitenskapelig forskning, samt innsikt fra, og involvering av, fagfolk og relevante brukere. Per definisjon av helsehjelp, som utføres av helsepersonell, kan ikke vi direkte utføre dette, men vi kan bidra på relevante tilknyttede områder. Vi har sett hvordan designmetodikk kan bidra til å samle innsikt, erfaringer og opplevelser rundt individers skamfølelse og helse, på måter som er lav terskel og føles trygt for deltakerne. Metoder som workshop, og verktøy som ‘fra svart til hvitt’ kan i seg selv skape positive opplevelser for individer, samt bidra til å utvikle konseptforslag som kan gjøre en ytterligere forskjell. Vi kan avdekke innsikt og behov, samt utvikle konsepter som kan fremme individers helse, være nyttige for helsearbeidere eller bidra til forebyggende helsehjelp. Designere kan nok ikke alene stå ansvarlige for at slike verktøy fremmer god helse, men i samarbeid med fagpersoner kan design skape verdifulle bidrag.

Tanker om innsikt og konseptutvikling

Å jobbe med et prosjekt som var åpent og utforskende, førte til en mer omfattende samling av innsikt enn vi var vant til. Etter innsiktsfasen satt vi igjen med store mengder av innsikt, men vi innså at tiden brukt på å samle innsikt tok lengre tid enn forventet, som førte til at vi fikk mindre tid på idegenerering og konseptutvikling. Vi skulle gjerne planlagt bedre tid til å ideere og reflektere rundt de ulike konseptene. Man kan stille spørsmålet “Hva om innsiktsfasen hadde blitt forkortet?”, og om resultatet hadde forandret seg da. Men samtidig bidro innsiktsfasen et stort grunnlag for all kunnskapen vi fikk rundt skam og menns helse, og det er ikke sikkert vi hadde fått et like omfattende læringsutbytte uten.

Uttrykingsformer og bearbeiding av skam

Gjennom prosjektet har vi observert ulike foretrukne former for å bearbeide ens skamfølelse, åpne seg, og motta innspill og sosial aksept fra andre. Det er vanskelig å si om dette kommer av egne behov, eller er påvirket av opplevde forventninger til hva som er akseptert av en selv. Forskning beskriver det å åpne seg, og særlig å snakke om det, som bra, men vi har sett hvordan det er mange metoder og arenaer for å føle sosial aksept i dag. Vi har stilt oss spørsmålet om vi alle bare er ulike individer med personlige behov og metoder som fungerer for oss, eller om det å 'snakke om det' burde være målet for alle. Opplevs kommentarer på memes og digitale fellesskap som like verdifulle for de som benytter disse metodene, eller burde målet til slutt være at alle 'snakker om det'? Vi har i hvert fall observert hvordan en samtale kan være en god ting og noe mange finner givende for å bearbeide egen skam, men arbeid med andre uttrykingsformer kunne vært spennende videre.

Konklusjon

Dette prosjektet hadde som mål å utforske sammenhengen mellom skam og menns helse, samt hvordan designarbeid kan bidra til arbeid med tabubelagte temaer. Vi jobbet ut ifra problemstillingen "I hvilken grad kan skam tilknyttes problematikker forbundet menns helse og forebyggende helsehjelp, og hvordan kan designarbeid og -metoder bidra innen dagens relaterte utfordringer?".

Prosessen startet med å åpent utforske tematikken, hvor vi tilegnet oss kunnskap om helsehjelp, menns

helse og skam. Fra dette fant vi at skam er en sentral faktor for menns egenhåndtering av helse, og spisset fokus til å undersøke psykisk helse. Gjennom å undersøke uttrykingsformer og eksperimentere med designverktøy og -metoder erfarte vi hvordan flere menn opplever det givende å åpne seg gjennom samtaler, men kan oppleve utfordringer med å initiere dette. I tillegg erfarte vi nytten av designmetodikk og verktøy for å skape positive opplevelser for individer. Basert på dette definerte vi designspørsmålet "Hvordan kan vi gjøre det lettere for menn å starte en skamrelatert samtale ved å bevisstgjøre dem på egen skam?", ut ifra observasjoner om bevisstgjøring som nyttig for åpenhet og skamhåndtering.

Videre utviklet vi et konseptforslag for en app basert på et designverktøy, ment som et verktøy for personlig bevisstgjøring og å senke terskelen for å snakke om skamrelaterte temaer. Fra brukertesting så vi at verktøyet i stor grad gjorde brukere bevisste på egne skamrelaterte tanker, men at steget fra bevisstgjøring til samtale fremdeles krever initiativ fra bruker. Verktøyet kan ansees som helsefremmende og forebyggende, med potensiale til å anvendes til helsehjelp.

For å konkludere, så er skam en sentral faktor for menns helseutfordringer i dag. Designarbeid og -metodikk kan bidra med å avdekke behov og innsikt relevant for helse- og forebyggende arbeid, skape engasjerende og positive erfaringer for brukere, samt utvikle produkter og tjenester som kan bidra individer i skamrelaterte kontekster.

7.3 Etterord

Å få muligheten til å jobbe med et 'mindre tradisjonelt' prosjekt fokusert på skam, psykologi og design har vært en lærerik opplevelse for oss. Da vi informerte venner og familie om hva prosjektet skulle handle om fikk vi en del ulike reaksjoner, "Hæ, dere er jo designere, hvorfor gjør dere dette?" og "Dette kunne vært noe psykologer kunne gjort". Mange tror design baserer seg kun på å lage digitale tjenester eller fysiske produkter, men vi har innsett at det er et åpent fagfelt hvor nesten alt kan utforskes. Det har ikke minst vært utfordrende og interessant å utforske skam i forbindelse med menns psykiske helse, noe vi mener er et veldig aktuelt og et viktig tema i dag. I tillegg har det vært givende å samarbeide med unge menn og vi har satt pris på hvor åpne alle har vært under workshop og brukertester.

Gjennom prosjektet har vi lært utrolig mye og fått et større perspektiv på hvordan mennesker fungerer. Å undersøke skam fikk oss til å innse hvor viktig denne følelsen er for oss, og hvordan den påvirker tanker og atferd på et grunnleggende nivå. Dette har bidratt til at vi selv har tenkt over, og blitt bevisst på, hva vi mener er skamfullt og ikke, og reflektert om noen av disse tankene kan være ufortjente. Vi fant blant annet ut i en lunsjpause at vi hadde et ulik syn på 'å bruke parfyme' og var uenige om hvor skamfullt det var for menn, og diskuterte hvorfor. Øvelsen 'fra svart til hvitt' har også blitt brukt på venner og familie for moro, og nysgjerrighetens, skyld for utforske deres skam. Begge to har, som en del av målgruppen og ikke, kunnet kjenne seg igjen i tematikken, og har lært mye om seg selv og andre underveis. Vi håper at du som leser også har lært noe om deg selv eller en du er nær, i større eller mindre grad. Vi har selv prøvd å være mer åpne med hverandre og venner, og vi oppfordrer alle til å være åpne og aksepterende mot hverandre så vi kan vokse sammen.

8 Refera



nseliste

- Aftret-Sandal, M., Aanesen, K. H., Wolff-Hansen, E. S. og Overland, J. (2020) *Mediebruk og påvirkning*. Tilgjengelig fra: <https://ndla.no/subject:1:ca0f428c-d59a-4836-83be-83cbc3191a23/topic:1:1a664f3d-4cdf-4023-b003-51fc85821ef6/resource:aba59d82-b85e-4abb-9749-a28587990b65> (Hentet: 26.05.2022).
- Aglen, B. S., Olufsen, V. og Espnes, G. A. (2018) *Helsefremming og sykdomsforebygging er ikke to sider av samme sak*. Tilgjengelig fra: <https://sykepleien.no/forskning/2018/05/helsefremming-og-sykdomsforebygging-er-ikke-sider-av-samme-sak> (Hentet: 23.05.2022).
- Akram, U. (2020) *Depression memes may be a coping mechanism for people with mental illness*. Tilgjengelig fra: <https://theconversation.com/depression-memes-may-be-a-coping-mechanism-for-people-with-mental-illness-129847> (Hentet: 22.02.2022).
- Allen, D. J. og Oleson, T. (1999) Shame and Internalized Homophobia in Gay Men. *Journal of Homosexuality*, 37(3), 33-43. [10.1300/J082v37n03_03](https://doi.org/10.1300/J082v37n03_03)
- Babich, N. (2020) *The beginner's guide to information architecture in UX*. Tilgjengelig fra: <https://xd.adobe.com/ideas/process/information-architecture/information-ux-architect/> (Hentet: 31.05.2022).
- Balea. (u.å.) *Gray Matter: What Is a Mind Map in the Design Process?* Tilgjengelig fra: <https://www.toptal.com/designers/digital-product-design/what-is-a-mind-map> (Hentet: 16.05.2022).
- Berg, G. (2012) *Skammens kompass: Fire retninger i en skamproduserende tid*. Tilgjengelig fra: <https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2012/04/skammens-kompass-fire-retninger-i-en-skamproduserende-tid> (Hentet: 23.05.2022).
- Bilevicius, E., Single, A., Bristow, L. A., Foot, M., Ellery, M., Keough, M. T., og Johnson, E. A. (2018). Shame mediates the relationship between depression and addictive behaviours. *Addictive Behaviors*, 82, 94–100. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.02.023>
- Bjørke, C. N. (2021) *Frykter incel-stempelet hindrer ensomme menn i å søke hjelp*. Tilgjengelig fra: <https://www.nrk.no/osloogviken/na-skal-fagfolk-finne-ut-hvor-mange-som-kaller-seg-incels-i-norge-1.15613369> (Hentet: 22.05.2022).
- Boudewyns, V., Turner, M. M. og Paquin, R. S. (2013) Shame-Free Guilt Appeals: Testing the Emotional and Cognitive Effects of Shame and Guilt Appeals. *Psychology & marketing*, 30(9), 811-825. <https://doi.org/10.1002/mar.20647>
- Bygstad-Landro, M., Giske, T., Blystad, A. og Martinsen, K. (2021) «Skammen slår beina under meg» – om hvordan mennesker med depresjon erfarer skam. *Nordisk sykeplejeforskning*, 11(2),

155-166. <https://doi.org/10.18261/issn.1892-2686-2021-02-06>

Bouvet (u.å.) *Informasjonsarkitektur*. Tilgjengelig fra: <https://www.bouvet.no/vi-jobber-med/design/informasjonsarkitektur> (Hentet: 31.05.2022).

Braut, G, S. (2022) *Helse*. Tilgjengelig fra: <https://sml.snl.no/helse> (Hentet: 19.05.2022).

Butera, L., Metcalfe, R., Morrison, W., og Taubinsky, D. (2022). Measuring the Welfare Effects of Shame and Pride. *The American Economic Review*, 112(1), 122–168. <https://doi.org/10.1257/aer.20190433>

Cook, E. (2015) *Prototyping*. Ann Arbor, Michigan: Cherry Lake Publishing.

DesignSprints. (u.å.) *Crazy 8's*. Tilgjengelig fra: <https://designsprintkit.withgoogle.com/methodology/phase3-sketch/crazy-8s> (Hentet: 17.05.2022).

Duarte, C., Pinto-Gouveia, J. (2017) Self-Defining Memories of Body Image Shame and Binge Eating in Men and Women: Body Image Shame and Self-Criticism in Adulthood as Mediating Mechanisms. *Sex Roles*, 77(1), 338–351. <https://doi.org/10.1007/s11199-016-0728-5>

Eales, M, J. (1989) Shame among unemployed men. *Social Science & Medicine*, 28(8), 783-789. [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(89\)90107-X](https://doi.org/10.1016/0277-9536(89)90107-X)

Eide, M. (2020) *Menn fortel om utruskap: – Det blir på ein måte ekstra skamfullt*. Tilgjengelig fra: <https://p3.no/menn-fortel-om-utruskap/> (Hentet: 25.05.2022).

En Psykt Vanlig Uke. (2022) *Om En Psykt Vanlig Uke 2023*. Tilgjengelig fra: <https://www.enpsyktvanliguke.com/hvemervi> (Hentet: 28.05.2022).

Erke, K, J. (2020) *Hvordan er helsen din nå? Egenrapportert helse og bruk av smertestillende legemidler i Forsvaret*. Masteroppgave: UiT Norges Arktiske Universitet. Tilgjengelig fra: <https://munin.uit.no/handle/10037/21024> (Hentet: 19.05.2022).

Ervik, A. (2022) *Mem*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/mem> (Hentet: 17.05.2022).

Fatima, T., Majeed, M., og Jahanzeb, S. (2020). Supervisor undermining and submissive behavior: Shame resilience theory perspective. *European Management Journal*, 38(1), 191–203. <https://doi.org/10.1016/j.emj.2019.07.003>

Fraser, T. (2021) *Memes are important for mental health - change my mind*. Tilgjengelig fra: <https://humanbeans.blog/2021/02/02/memes-are-important-for-mental-health/> (Hentet: 27.05.2022).

Fung, H, H. (1995) *The socialization of shame in young Chinese children*. Dr.art. avhandling. The University of Chicago. Tilgjengelig fra: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=5667685> (Hentet: 23.05.2022).

- Furuseth, C, R, K., Kjøs, P. og Rashidi, K. (2021) *Isabelle Eriksen, fengsel, skam og hudlukt* [podcast]. God bedring. Tilgjengelig fra: https://radio.nrk.no/podkast/god_bedring/sesong/2021/l_11409ad8-0d66-4a1b-809a-d80d661a1b78 (Hentet: 23.05.2022).
- Følelseskompasset. (u.å A) *Primærfølelser og sekundærfølelser*. Tilgjengelig fra: <https://www.folelseskompasset.no/informasjon/primaer-og-sekundaerfolelser/> (Hentet: 23.05.2022).
- Følelseskompasset. (u.å B) *Skam*. Tilgjengelig fra: <https://www.folelseskompasset.no/informasjon/ulike-folelser/skam/> (Hentet: 23.05.2022).
- Gaasø, I, A. og Stenhaus, A, H. (2014) *Menn etter radikal prostatektomi - i liv og lyst*. Bacheloroppgave. Høgskolen i Innlandet. Tilgjengelig fra: <http://hdl.handle.net/11250/275230> (Hentet: 25.05.2022).
- GCFGlobal. (u.å.) *What is an echo chamber?* Tilgjengelig fra: <https://edu.gcfglobal.org/en/digital-media-literacy/what-is-an-echo-chamber/1/> (Hentet: 27.05.2022).
- Gilbert, P., McEwan, K., Irons, C., Bhundia, R., Christie, R., Broomhead, C. og Rockliff, H. (2010) Self-harm in a mixed clinical population: The roles of self-criticism, shame, and social rank. *British Journal of Clinical Psychology*, 49(4), 563-576. <https://doi.org/10.1348/014466509X479771>
- 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. Tilgjengelig fra: <https://www.duo.uio.no/handle/10852/88625> (Hentet: 20.05.2022).
- Gjernes, T. (2004) Helsemodeller og forebyggende helsearbeid, *Sosiologisk tidsskrift*, 12, 143-165. Tilgjengelig fra: https://www.researchgate.net/profile/Trude-Gjernes/publication/268807961_Helsemodeller_og_forebyggende_helsearbeid/links/547712870cf245eb43729c72/Helsemodeller-og-forebyggende-helsearbeid.pdf (Hentet: 23.05.2022).
- Graeff, E. (2015) *Binders full of election memes: Participatory culture invades the 2012 U.S election*. Tilgjengelig fra: <http://civicmediaproject.org/works/civic-media-project/binders-full-of-election-memes-participatory-culture-invades-the-2012-us-election> (Hentet: 20.05.2022).
- Gulbrandsen, K, M. (2017) *Affektbevissthet og mentaliseringsevne hos pasienter med personlighetsforstyrrelse*. Tilgjengelig fra: <https://oslo-universitetssykehus.no/fag-og-forskning/nasjonale-og-regionale-tjenester/nasjonalkompetansetjeneste-for-personlighetspsykiatri-ripp/affektbevissthet-og-mentaliseringsevne-hos-pasienter-med-personlighetsforstyrrelse> (Hentet: 23.05.2022).

Haugan, V., Steigum, J. B. og Furuly, C. D. *Hva er helse?* Tilgjengelig fra: <https://ndla.no/nb/subject:1:2cbe8089-7d7b-407f-8f04-fbfdc116abc1/topic:2:183730/topic:2:4013/resource:5d770e04-fe70-4178-a20f-904cec527869> (Hentet: 19.05.2022).

Haugjord, I., Midtskog, R. og Bråthen, S. (2019) *Tips til å få det bedre*. Tilgjengelig fra: <https://www.vg.no/spesial/c/stories/1n6y8l> (Hentet: 12.05.2022).

HealthyGamerGG. (u.å.) *About Healthy Gamer*. Tilgjengelig fra: <https://www.healthygamer.gg/about-us> (Hentet: 27.05.2022).

HealthyGamerGG. (2021A) *Dr. K and Aba Atlas on Men's Issues*. Tilgjengelig fra: <https://www.youtube.com/watch?v=rGFK1DAgAl0> (Hentet: 20.05.2022).

HealthyGamerGG. (2022A) *I Am Too Soft To Be A Man*. Tilgjengelig fra: https://www.youtube.com/watch?v=nvtbwCw_hqw (Hentet: 20.05.2022).

HealthyGamerGG. (2021B) *Why Shame is the Raid Boss of Emotions*. Tilgjengelig fra: https://www.youtube.com/watch?v=wSDTYTIJVrs&ab_channel=HealthyGamerGG (Hentet: 23.05.2022).

HealthyGamerGG. (2022B) *Why You Feel Desperate and Lonely*. Tilgjengelig fra: <https://www.youtube.com/watch?v=rOi-SrJB6vl> (Hentet: 24.05.2022).

Hedman, S. og Sjöström, J. (2019) *Stigma och skam: personers upplevelse av sexuellt överförbara sjukdomar*. Bacheloroppgave. Sophiahemmet University. Tilgjengelig fra: <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1281927&dswid=-9611> (Hentet: 23.05.2022).

Heimdal, L. (2021) *Folkehelseuka - Fokus på menns psykiske helse*. Tilgjengelig fra: <https://folkehelseforeningen.no/folkehelseuka-fokus-pa-menns-psykiske-helse/> (Hentet: 23.05.2022).

Helsedirektoratet. (2019) *Folk vil leve sunnere, men trenger motivasjon*. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/nyheter/folk-vil-leve-sunnere-men-trenger-motivasjon> (Hentet: 01.06.2022).

Helsedirektoratet. (2018) *Helsepersonelloven med kommentarer - § 3. Definisjoner*. Tilgjengelig fra: <https://www.helsedirektoratet.no/rundskriv/helsepersonelloven-med-kommentarer/lovens-formal-virkeomrade-og-definisjoner/-3.definisjoner> (Hentet: 10.01.2022).

IDEO. (2015) *The Field Guide to Human-Centered Design*. 1. utg. Canada: IDEO.org.

Janøy, K. (2021) *Kort om nudes*. Masteroppgave. NTNU Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet i Trondheim. Tilgjengelig fra: <https://hdl.handle.net/11250/2834798> (Hentet: 04.06.2022).

Kariko, A., A. T. og Anasih, N. (2019) Laughing at one's self: A study of self-reflective internet memes. *Journal of Physics: Conference Series*, 1175(1), s.12250.

Klein, M. (2019) *Unpacking the Rise of Mental Health Memes*. Tilgjengelig fra: <https://medium.com/on-advertising/two-type-of-tears-unpacking-the-rise-of-mental-health-memes-f7aafe1c68da> (Hentet: 27.05.2022).

Kneppe. (2015) *Det menn ikke snakker om - menn med spiseforstyrrelser*. Tilgjengelig fra: <https://psykologisktidsskrift.no/det-menn-ikke-snakker-om-menn-med-spiseforstyrrelser/> (Hentet: 20.05.2022).

Kölves, K., Ide, N. og De Leo, D. (2011) Marital Breakdown, Shame, and Suicidality in Men: A Direct Link? *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 41(2), 149-159. <https://doi.org/10.1111/j.1943-278X.2011.00021.x>

Kreftforeningen (u.å.) *Menn snakk om det - Mange menn lider i stillhet*. Tilgjengelig fra: <https://kreftforeningen.no/mennsnakkomdet/> (Hentet: 12.05.2022).

Kvalvaag, H, K. (2015) *Hva er skam?* Tilgjengelig fra: <https://www.uib.no/aktuelt/92575/hva-er-skam> (Hentet: 23.05.2022).

Kvam, M. (2021) *Partnervold: Volden rammer ikke likt*. Tilgjengelig fra: <https://nhi.no/forskning-og-intervju/partnervold-volden-rammer-ikke-lik/?page=all> (Hentet: 23.05.2022).

Lein, M. (2009) *Machomenn går sjelden til lege*. Tilgjengelig fra: <https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/machomenn-gar-sjelden-til-lege/> (Hentet: 12.05.2022).

Lein, M. (2012) *Menn oppsøker lege langt sjeldnere enn kvinner*. Tilgjengelig fra: <https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/menn-gar-sjelden-til-lege/?page=all> (Hentet: 19.05.2022).

Lønberg, R. og Stølsvik, I, L. (2016) *Den ødeleggende skammen*. Tilgjengelig fra: <https://www.nrk.no/ytring/den-odeleggende-skammen-1.13261900> (Hentet: 21.05.2022).

MasterClass. (2022). *What Is a Collage? 4 Types of Collages in Art*. Tilgjengelig fra: <https://www.masterclass.com/articles/what-is-a-collage#what-is-a-collage> (Hentet: 16.05.2022).

McBrien, J. (2021) The efficacy of exclaiming uia! in Kyrgyzstan. *American Ethnologist*, 48(4), 462-473. <https://doi.org/10.1111/amet.13033>

Molvik, J, S. (2018) *UiA starter tiltak for mannlige studenter som sliter psykisk: – Maskuline idealer står i veien for å be om hjelp*. Tilgjengelig fra: <https://www.byas.no/aktuelt/i/naXW3n/uia-starter-tiltak-for-mannlige-studenter-som-sliter-psykisk-maskuline-idealere-staar-i-veien-for-aa-be-om-hjelp> (Hentet: 22.05.2022).

Mood, R. (2019) *Menn av få ord*. Tilgjengelig fra: <https://www.nrk.no/ytring/menn-av-fa-ord-1.14527433> (Hentet: 22.05.2022).

Movember. (u.å.) *The Movember Foundation*. Tilgjengelig fra: <https://no.movember.com/en/about/foundation> (Hentet: 12.05.2022).

Mykletun, A., Evensen, M., Hagen, K. og Vaage, K. (2012) *Hvorfor øker kjønnsforskjellen i sykefravær mellom kvinner og menn?* Tilgjengelig fra: <https://psykologtidsskriftet.no/oppsummert/2012/06/hvorfor-oket-kjonnsforskjellen-i-sykefravaer-mellom-kvinner-og-menn> (Hentet: 19.05.2022).

Nuclino. (u.å.) *What is a Design Brief and How to Write It*. Tilgjengelig fra: <https://www.nuclino.com/articles/design-brief> (Hentet: 16.05.2022).

Nylenna, M. og Braut, G, S. *Egenomsorg*. Tilgjengelig fra: <https://sml.snl.no/egenomsorg> (Hentet: 19.05.2022).

O'Connor, L, E., Berry J, W., Pharm, D, I., Weiss, J. og Morrison A. (1994) *Shame, guilt and depression in men and women in recovery from addiction*. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 11(6), 503-510. [https://doi.org/10.1016/0740-5472\(94\)90001-9](https://doi.org/10.1016/0740-5472(94)90001-9)

Pedersen, K. (2015) *Hva er informasjonsarkitektur?* Tilgjengelig fra <https://www.springagency.com/no/blogg/hva-er-informasjonsarkitektur> (Hentet: 31.05.2022).

Rawlani, S. (2019) *Memes and mental health: It's not fun, but at least it can be funny*. Tilgjengelig fra: <https://resetyoureveryday.com/memes-and-mental-health-can-be-funny/> (Hentet: 01.03.2022).

Reform. (2022) *Incels i Norge: En kartlegging av ensomhet og helse blant norske 'incels'*. Tilgjengelig fra: <https://reform.no/publikasjoner/incels-i-norge/> (Hentet: 22.05.2022).

Reform. (2018) *Reformundersøkelsen 2017*. Tilgjengelig fra: <https://reform.no/publikasjoner/reformundersokelsen-2017/> (Hentet: 19.05.2022).

Reform. (2016) *Å være mann og håndtere sykdom - en utfordring*. Tilgjengelig fra: <https://reform.no/publikasjoner/2016-a-vaere-mann-handtere-sykdom-utfordring/> (Hentet: 19.05.2022).

Rem, D, M, K. (2018) *Psykisk helse i skolen. Hvordan tilrettelegge for mestring i skolen for barn og unge med skamrelaterte plager?* Masteroppgave. Universitetet i Oslo. Tilgjengelig fra: <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-67104> (Hentet: 23.05.2022).

Ríos, A. (2020). *A step-by-step process to run UX workshops*. Tilgjengelig fra: <https://uxdesign.cc/a-step-by-step-process-to-run-ux-workshops-2b38fedab7dc> (Hentet: 16.05.2022).

Rolstadås, A. og Liseter, I, M. (2018) *Kravspesifikasjon*. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/kravspesifikasjon> (Hentet: 16.05.2022).

Royal Literary Fund. (2022). *What is a literature review?* Tilgjengelig fra: <https://www.rlf.org.uk/resources/what-is-a-literature-review/> (Hentet: 16.05.2022).

Røyset, J. (2021) *Mannens psykiske helse. Stigma og depresjon*. Bacheloroppgave. Høgskulen i Volda. Tilgjengelig fra: <https://hdl.handle.net/11250/2763306> (Hentet: 25.05.2022).

Rådet for psykisk helse. (2016) *Søk hjelp når gjelden tynger*. Tilgjengelig fra: <https://psykiskhelse.no/nyheter/s%C3%B8k-hjelp-n%C3%A5r-gjelden-tynger> (Hentet: 25.05.2022).

Saastad, A. (2018) *Er det greit at menn dør mens kvinner lider?* Tilgjengelig fra: https://mestring.no/wp-content/uploads/2018/11/Plenum_Saastad.pdf (Hentet: 19.05.2022).

Sandnes, T. (2007) *Helse og bruk av helsetjenester - forskjeller mellom kvinner og menn*. (SSB-Rapport 2007/37). Oslo: SSB. Tilgjengelig fra: https://ssb.brage.unit.no/ssb-xmlui/bitstream/handle/11250/181339/rapp_200737.pdf?sequence=1 (Hentet: 20.05.2022).

Schancke, V, A. (2005) *Forebyggende og helsefremmende arbeid, fra forskning til praksis*. 2. utg. Narvik: Kristoffersens Trykkeri AS. Tilgjengelig fra: <https://www.forebygging.no/Kunnskapsoppsummeringer/1999---2005/Forebygging---fra-forskning-til-praksis/> (Hentet: 23.05.2022).

Seltzer, T., Gedde-Dahl, M. og Søbstad, T. (2019) *Rapport fra mørkets promperom*. Tilgjengelig fra: <https://www.nrk.no/kultur/xl/rapport-fra-morkets-promperom-1.14480292> (Hentet: 22.05.2022).

Sit (2021) *Snakk om det, mann!*. Tilgjengelig fra: <https://www.sit.no/nyhet/snakk-om-det-mann> (Hentet: 25.05.2022).

Skjetne, I. og Haugan, V. (2020) *Helsefremmende og forebyggende arbeid*. Tilgjengelig fra: <https://ndla.no/subject:1:2cbe8089-7d7b-407f-8f04-fbfdc116abc1/topic:2:183730/topic:2:4013/resource:1:4018> (Hentet: 23.05.2022).

SSB. (2006) *Praktisk brukertesting*. Tilgjengelig fra: https://www.ssb.no/a/histstat/ssh/ssh_87.pdf (Hentet: 18.05.2022).

Stickdorn, M., Lawrence, A., Hormess, M. og Schneider, J. (u.å.A) *Brainwriting*. Tilgjengelig fra: <https://www.thisisservicedesigndoing.com/methods/brainwriting> (Hentet: 18.05.2022).

Stickdorn, M., Lawrence, A., Hormess, M. og Schneider, J. (u.å.B) *Mood boards*. Tilgjengelig fra: <https://www.thisisservicedesigndoing.com/methods/mood-boards> (Hentet: 18.05.2022).

Stickdorn, M., Lawrence, A., Hormess, M. og Schneider, J. (u.å.C) *Sketching*. Tilgjengelig fra: <https://www.thisisservicedesigndoing.com/methods/sketching> (Hentet: 18.05.2022).

Sørås, D. og Tjomlid, G. (u.å.) *Episode 43: Skam (med Helene Flood Aakvaag)* [podcast]. Dialogisk. Tilgjengelig fra: <https://podcasts.apple.com/no/podcast/episode-43-skam-med-helene-flood-aakvaag/id1240348867?i=1000547193952&l=nb> (Hentet: 23.05.2022).

Tangney, J. P., Stuewig, J. og Mashek, D. J. (2007) Moral Emotions and Moral Behavior. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 345-372. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070145>

TEDx Talks. (2018) *How Design Transforms Shame Into Dignity* | Sarah Rottenberg | TEDxPenn. Tilgjengelig fra: https://www.youtube.com/watch?v=Hly4BF6ia78&ab_channel=TEDxTalks (Hentet: 24.05.2022).

Thompkins, C. D., og Rando, R. A. (2003) Gender role conflict and shame in college men. *Psychology of Men & Masculinity*, 4(1), 79–81. <https://doi.org/10.1037/1524-9220.4.1.79>

Thornquist, E. (2001) *Helsearbeid i kjønnsperspektiv*. Tilgjengelig fra: https://www.fysioterapeuten.no/files/archive/480/5076/version/3/file/1101_Fagartikkel3.pdf (Hentet: 20.05.2022).

Trindade, I, A., Duarte, J., Ferreira, C., Coutinho, M., og Pinto-Gouveia, J. (2018). The impact of illness-related shame on psychological health and social relationships: Testing a mediational model in students with chronic illness. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 25(3), 408–414. <https://doi.org/10.1002/cpp.2175>

Trondsen, J. og Boks, C. (2022) *Design and Shame*. Proceedings of DESIGN2022: the 17th International Design Conference, May 2022, online

Tronsen, J. H. (2021) *Ikke god nok likestilling for menn i Norge - nå kommer et nytt mannsutvalg*. Tilgjengelig fra: https://www.nrk.no/tromsogfinnmark/likestilling-og-kjonn_-regjeringen-og-trettebergstuen-setter-ned-nytt-mannsutvalg-1.15761675 (Hentet: 12.05.2022).

Ueland, V. (2019) *Stigmatisering og skam – en kvalitativ studie om å leve med fedme*. Tilgjengelig fra: <https://sykepleien.no/forskning/2019/05/stigmatisering-og-skam-en-kvalitativ-studie-om-leve-med-fedme> (Hentet: 25.05.2022).

Ulvseth, S. og Lofthus, E. (2020) *Spørsmålene menn ikke tør stille legen*. Tilgjengelig fra: <https://www.lommelegen.no/sex-og-samliv/ereksjonssvikt/artikkel/sporsmalene-menn-ikke-tor-stille-legen/69000476> (Hentet: 22.05.2022).

Westerheim, J. (2020) *Skam og traumer m/Adam og Tuva* [podcast]. Hverdagspsyken. Tilgjengelig fra: <https://podtail.com/no/podcast/hverdagspsyken/skam-og-traumer-m-adam-og-tuva/> (Hentet: 20.05.2022).

White, T. (2021) *Defining - and Addressing - Toxic Masculinity*. Tilgjengelig fra: <https://www.healthline.com/health/toxic-masculinity> (Hentet: 22.05.2022).

Wilde, D. (2022) Shitty food-based world-making: Recasting human|microbiome relationships beyond shame and taboo. *Futures*, 136(1), 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.futures.2021.102853>

Bilder og figurer

AMHF. (2020) *#Better4Men* [digitalt fotografi]. Tilgjengelig fra: <https://www.amhf.org.au/better4men> (Hentet: 06.06.2022).

Helsedirektoratet. (2018) *Kondomkampanje* [digitalt fotografi]. Tilgjengelig fra: <https://www.nrk.no/norge/helsedirektoratet-med-oppsiktsvekkende-kondomkampanje-1.14053238> (Hentet: 06.06.2022).

Hjelpemiddeldatabasen. (u.å.) *Hei-spillet* [digitalt fotografi]. Tilgjengelig fra: <https://www.hjelpemiddeldatabasen.no/r11x.asp?linkinfo=52255> (Hentet: 06.06.2022).

KHIO. (2021) *Tilbud om gratis samtalegruppe for studenter* [digitalt fotografi]. Tilgjengelig fra: <https://khio.no/intranett/nyheter/tilbud-om-gratis-samtalegrupper-for-studenter> (Hentet: 06.06.2022).

Leighton, L. (2020) *Masculinity campaign* [digitalt fotografi]. Tilgjengelig fra: https://www.behance.net/gallery/108453791/Masculinity-campaign?tracking_source=search_projects_recommended%7Cmasculinity (Hentet: 06.06.2022).

RYLF. (2020) *Fight the stigma* [digitalt fotografi]. Tilgjengelig fra: <https://twitter.com/SURYLE/status/1330113243734568963> (Hentet: 06.06.2022).

Trondheim kommune. (u.å.) *Psykisk helse* [skjerm bilde]. Tilgjengelig fra: <https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helse/> (Hentet: 06.06.2022).

Ung i trafikken. (2019) *Kjipt-kampanje* [digitalt fotografi]. Tilgjengelig fra: <https://ungitrafikken.no/kjipt-vinner-2019/> (Hentet: 06.06.2022).

Figurer fra Boudewyns, Turner og Paquin (2013) og Westerheim (2020) benytter samme referanser som tidligere i litteraturlisten.

