



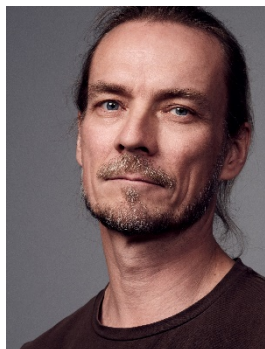
Bahnhof Zoo: Stasjon og helveteshøl. Illustrasjon fra Wikimedia.

Unges sårbarhet i en mer skjermbasert verden:

Barna fra Bahnhof Zoom

Peder Kjøs

Har skjerm og nett blitt vår tids narkotika? Foreldregenerasjonens frykt for maskinene ligner i hvert fall den redselen som motiverte 80-tallets skrekkbaserte opplysningskampanjer om rusmisbruk. Men ungdom trenger voksne som tror på en god fremtid for dem, også når fremtiden virker skremmende.



Peder Kjøs (f. 1967) er utdannet psykolog ved Universitetet i Oslo i 1997 og tok doktorgrad der i 2017. Han har siden vært med i NRK-dokumentaren «Jeg Mot Meg» og podcastene «Hos Peder» og «God bedring», og skrevet en fast spalte i VG+. Han har skrevet flere bøker, sist *Alene*, Vigmostad & Bjørke 2020. Nylig ledet han en regjeringsoppnevnt ekspertgruppe som har vurdert konsekvensene av Covid-19-pandemien for befolkningens livskvalitet, psykiske helse og rusmiddelbruk. Han bor på Bislett i Oslo.

Kanskje det er en fordom jeg har, men noen ganger når jeg blir invitert til å snakke om ungdommens liv på digitale plattformer, føler jeg at det følger en viss rolleforventning med invitasjonen. Jeg forventes å være den bekymrede psykologen som advarer mot ulike farer som følger med den økte bruken av digitale medier, og som spesielt rammer ungdommens sosiale tilpasning og psykiske helse. Under pandemien har bekymringene blitt enda mer aktuelle, og forventningen om bekymring tilsvarende sterkere.

Denne forventningen har jeg ikke helt kunnet møte. Gjennom etter hvert ganske mange skjermbaserte foredrag og seminarer for arbeidsplasser og studiesteder har jeg mest fått inntrykk av at veldig mange arbeidstakere og studenter håndterer den nye situasjonen godt. Mange savner naturlig nok den sosiale omgangen, den gode, nære stemningen, praten i pausene, til og med veien til og fra. Mange kjeder seg. Noen kjenner at depresjon og angst kryper inn. Psykiske vansker de hadde fra før blir sterkere. Men det er også noen som sier at de får mer tid til studiene og er mer konsentrert, nå som distraksjonene og de sosiale forventningene er færre. Bildet er svært sammensatt og gir ikke noe opplagt inntrykk av at skjermbruken i seg selv er en så tydelig fare for trivselen og helsa.

I våres fikk jeg i oppdrag å lede en regjeringsoppnevnt ekspertgruppe som skulle lage en oversikt over pandemiens innvirkning på livskvalitet, psykisk helse og rusmiddelbruk, ikke spesifikt blant studenter, men i befolkningen som helhet. Den litteraturen og statistikken vi har gått igjennom, og de innspillene vi fikk fra mange organisasjoner og andre med nærkontakt med folk og systemer, bekreftet i hovedsak det inntrykket jeg har fått gjennom foredrag og seminarer. De fleste opplever det vi må kalle redusert livskvalitet. De er mye mer alene enn de ønsker, de kjeder seg, de går glipp av gode opplevelser, de er mer triste og bekymrer seg mer enn ellers.

Blant studentene ser det ut til at disse vanskene henger nært sammen med tiltakene. FHIs langsgående studentundersøkelse i Bergen viser at symptomene har steget når tiltakene ble strammet inn, og avtatt når det ble åpnet mer opp. Det ser ikke ut til at studentene har tatt med seg symptomene videre når de ytre rammene ble endret igjen. Dette gir håp om rask bedring for de fleste når tiltakene opphører helt. Skjermbruk i seg selv har ikke markert seg som noen faktor med sterk forklaringskraft i denne utviklingen, så vidt jeg har sett. Noe overraskende viser en studie fra NOKUT at studentene ikke er så mye mindre fornøyde med studiesituasjonen som helhet i 2020 enn i 2019. Antallet som sier at de er fornøyde med det sosiale miljøet på studiet har bare endret seg fra 68 til 60 prosent, til tross for at flertallet sier at de savner det sosiale.

Mye tyder altså på at de fleste klarer seg rimelig godt, selv om de synes det er utilfredsstillende at mye mer av kontakten med andre nå må foregå gjennom skjerm.

Underveis i rapportskrivningen fikk jeg sett noen episoder av den nye tyske TV-serien *Vi barna fra Bahnhof Zoo*. Serien er en fri adaptasjon av filmen *Christiane F: Wir Kinder von Bahnhof Zoo* fra 1981, i Norge husket og beryktet i min generasjon under tittelen *Å være ung er for jævlige*. Filmen handlet om den svært unge Christiane F, ei forstadsjente fra Berlin som roter seg borti dårlig selskap og blir narkoman, tungt akkompagnert av David Bowies låt *Heroes*.



Figur 3.1 Glamorøse nederlag: Bowies Heroes og narkomane forstadsunger i *Wir Kinder von Bahnhof Zoo*. Foto: Ralf Liebhold/Shutterstock.

Jeg husker godt da vi så filmen på 80-tallet. Hele klassen ble busset til kinoen, i et forsøk på å avskrekke oss fra å bli narkomane. Opplevelsen av filmen slo litt begge veier. *Christiane F* var utrolig pen, og livet på gata i Berlin hadde ved seg en samtidig forlokkende og skremmende blanding av glamour og død. Å brenne sterkt og kort, som et stjerneskudd i en mørk og kald verden, var ikke det et ganske fristende alternativ til å gløde langsomt frem til full opptjening av pensjonspoeng?

Den nye TV-serien er enda mer glamorøs, og har videreført den ramme eimen av død. Men det som slår meg mest når jeg ser på, er at akkurat dette spøkelset, Narkodøden, ikke har særlig kraft til å skremme lenger. I motsetning til mine lærere og foreldre på 80-tallet er jeg ikke det minste redd for at ungene mine skal bli narkomane. For den saks skyld har jeg heller ingen tro på at de eventuelt kan skremmes fra det ved å se en film.

Og her begynner den ganske tynne tråden til dagens skjermvirkelighet: Jeg tror egentlig ikke helt på at narkotikamiljøet rundt *Bahnhof Zoo* er så farlig, for de som ellers har det greit. De aller fleste ungdommer i Berlin på 70-tallet ble ikke narkomane. Skolen overfokuserte på denne faren da de valgte å vise oss denne filmen. Den viser en virkelighet som for de aller fleste er ganske fjern. TV-serien er litt forskjellig fra den gamle filmen på et viktig punkt: *Christiane F* vokser opp i et mye mer dysfunksjonelt hjem i den gamle enn i den nye versjonen. I boken som filmen bygger på, og som er en reell biografi, er barndomshjemmet enda mørkere. *Aftenposten* skriver i sin omtale at TV-serien viser hvordan foreldre helt ukontrollert mister ungene sine til sterkere krefter, men vi vet at dette ganske sjelden er sant. Det er i all hovedsak ungdom som har problemer fra før som blir rusmisbrukere. Veldig mange prøver lettere narkotiske stoffer, men de som utvikler et misbruk, har som oftest hatt andre belastninger i livet.

Jeg skal innrømme at parallellen falt meg inn mest på grunn av den litt artige ordlikheten mellom *Bahnhof Zoo* og *Bahnhof Zoom*, men det er interessant nok å se frykten for knark opp mot frykten for skjerm. Forskjellen er stor. Ingen sier at det er like farlig å leve for mye gjennom skjerm og å bruke narkotika. Men forventningene om betydelige skader er likevel til stede, og jeg merker den altså som foredragsholder og i forbindelse med rapporten fra ekspertgruppen.



Figur 3.2 Frihet som fanger: Forlokkende grenseløshet kan gi stramme bindinger. Foto: Eviart/Shutterstock.

Jeg tror egentlig ikke helt på at livet på Bahnhof Zoom er så farlig. Ikke for de fleste av de som har det rimelig greit ellers. Og akkurat det tror jeg at de unge trenger å høre. Det er her dagens foreldre og lærere bør legge seg på en annen linje en 80-tallets avskrekking. Var det virkelig en god idé at foreldre og lærere fortalte barn at *Å være ung er for jævlig*? Burde ikke heller foreldre, lærere, psykologer, sosiologer, sosionomer, journalister og medievitere fortelle sannheten, som er at skjerm er et litt dårligere, men ikke katastrofalt skadelig alternativ til den sosiale kontakten vi lengter etter? Bør vi ikke gi de unge en realistisk, faktabasert tro på at det kommer til å bli bra? Trenger ikke ungdom at de voksne er optimister?



Figur 3.3 ...eller er skjerm og nett tross alt harmløst og nyttig for de fleste? Illustrasjon: ONYXprj/Shutterstock.

Forskning og erfaringer fra pandemien tyder på at vi kommer til å bruke mer skjerm fremover. Flere møter og mer samarbeid kommer til å foregå digitalt. Mange er mer produktive på hjemmekontor, blir mindre distraheret og stresser mindre med transport. For funksjonshemmede blir det bedre muligheter til å delta mer i arbeidslivet og spare mye tid og bryderi. Digital fredagspils kommer fortsatt til å fungere dårlig, men vi har utviklet språk og koder til å ha ganske gode sosiale samspill på nett. Ikke minst kommer de skjermbaserte løsningene til å føles bedre enn nå når de blir mer valgfrie.

Som på Bahnhof Zoo kommer også noen former for sårbarhet til å være risikable i en mer skjermbasert verden. Digitalt utenforskap kommer til å bli en utfordring. Noen som er ensomme kommer til å bruke skjermen til å få kontakt – for andre blir den enda en hindring. Men vi skal ikke glemme at Bahnhof Zoo faktisk først og fremst er en jernbanestasjon, en sentral for transport, virksomhet og kontakt mellom folk, og ikke et sluk som leder ned i avgrunnen, selv om den også er dét for noen.