



Hjelp, ikke fordømme

Ensomhet og helse blant norske 'incels'

Innledning

Begrepet 'incel' er et akronym, av engelsk: involuntary celibate, ufrivillig sølibatær. Det refererer til menn som ifølge seg selv ikke har tilgang til sex, eller kan skaffe seg partner og barn. Mange ensomme unge menn kategoriserer seg selv som 'incels'.

Det sensasjonspregede mediefokuset på fenomenet, både i Norge og i verden for øvrig, har i stor grad framstilt menn som kaller seg incels som farlige. Det er heller ikke uten grunn.

Det finnes en rekke eksempler på enkelt-personer som har utført terror, og som kan knyttes til miljøer og nettsamfunn der incels oppholder seg.

Likevel er det lite etablert kunnskap om denne gruppen av gutter og menn. I Norge, nesten ingen ting.

Reform - ressursenter for menn har intervjuet unge norske menn som bruker tid på incelfora på nettet, og som selv identifiserer seg som incels.

Vi fant en gruppe som sliter med en tung hverdag, preget av psykiske plager og ensomhet. Alle er redde for hva framtiden bringer. De føler seg usynliggjort og glemt.

Vårt inntrykk er tydelig: først og fremst er disse mennene farlige for seg selv.

I denne brosjyren får du vite hva vi fant i vår undersøkelse, og hvilke anbefalinger vi gir om hvordan Norge som velferdsstat bør møte denne gruppen.

Vi tror på hjelp. Ikke fordømmelse.

Det er nesten ingen kunnskap om incels i Norge

Gutter og menn som sliter

Mannlig utenforskap er et felt det kan være vanskelig å manøvrere i. Gutter og menn toppe mange dystre statistikker. Det gjelder kriminalitet og voldsbruk, men også voldsutsatthet, rusbruk, ufrivillig barnløshet, selvmord og frafall i skolen.

Mange gutter og menn som forstår seg selv som incels samler seg i internasjonale nettsamfunn. Det skjer blant annet på anonyme internettfora som Reddit, 4chan, 8chan og Endchan. Grupperingene av menn i slike fora blir i noen tilfeller forstått som en type bevegelse, og beskrives ofte som ekstremistiske hatgrupperinger. Noen ganger assosieres de med voldsfantasier rettet mot kvinner og minoriteter, terrorhandlinger, drap og selvdrap.

Felles for debattanter i incelgrupper på internett er at de fleste mener å ha problemer med å finne seksuelle eller romantiske partnere på grunn av eget utseende, kropp eller sine sosiale evner.

Noe av det som kjennetegner diskusjoner i «incelsamfunnet» er et ekstremt fokus på egen kropp, og sider ved kroppen som kan gjøre det vanskelig eller umulig å skaffe seg en kvinnelig partner. Ofte gjelder dette kroppsdelene det er umulig å endre, slik som høyde og beinstruktur.

Flere forteller om en svært ensom tilværelse nesten utelukkende bestående av arbeid, gaming, surfing på nettfora og TV-titting. Noen er relativt heldige, og har venner og familie og støtte seg til. Andre mener de ikke har andre fellesskap enn det de finner på nett. Ensomheten har for mange flere alvorlige konsekvenser, i form av psykisk uhelse og dårlig selvbilde.

Diskusjoner i «incelsamfunnet» kjennetegnes av et ekstremt fokus på egen kropp

Hvorfor skal vi bry oss om incels?

Med støtte fra stiftelsen Dam har Reform - ressurscenter for menn undersøkt nettfora som norske incels oppgir å delta i. Vi har intervjuet unge norske menn som bruker tid i disse nettsamfunnene, og menn som selv identifiserer seg som incels.

Vi har ønsket å bidra til å løfte en gruppe mennesker som føler seg usynliggjort og glemt. På grunnlag av det vi har funnet, har vi laget en omfattende og oppsummerende rapport. Rapporten kan leses i sin helhet på reform.no.

Prosjektet inngår i Reforms arbeid for å fremme helse-tjenester som fanger opp gutter og menn som faller utenfor. Vi ser dette som en forutsetning for en velferdsstat som treffer alle.

Hva fant vi?

Ensomhet

– Noen ganger føler jeg at jeg egentlig ikke er et menneske, at jeg er en UFO

Informantene vi møtte hadde en gjennomgående opplevelse av å leve livet sitt både fysisk og mentalt frakoplet resten av samfunnet, med få personlige relasjoner å dele livets gleder og sorger med. For de som var i jobb gikk samme fortelling igjen: Hverdagen bestod av å stå opp, gå på jobb, gå hjem og spise middag alene, se på TV eller game, for så å legge seg.

Maskulinitet

– Jeg vil ikke være til bry

Maskulinitetsnormer, eller normer for maskulinitet, handler om visse forventninger og regler for hvem en mann er, hvordan han skal være og oppføre seg. Disse normene baserer seg på ideer og tanker som majoriteten deler.

Få av mennene hadde snakket med familie og venner om sin egen ensomhet, og noen knyttet dette direkte til normene vi har for menn og maskulinitet. Andre igjen var tydelige på at de ikke ønsket å være til bry for sin egen familie.

Nære relasjoner

– Jeg har ingen verdi når jeg ikke har noen venner

Menn oppgir at de har færre nære venner og personer de føler de kan betro seg til når de har store problemer, enn det kvinner oppgir å ha.

Ingen av informantene i dette prosjektet var i kjærestelignende forhold. Et fåtall hadde tidligere erfaringer med intime relasjoner. Flere av informantene hadde et stort savn etter en kjæreste, og mange opplevde savnet av en romantisk partner som altoppslukende og definerende for dem som mennesker.

Kroppsbilde og selvfølelse

– Jeg er en taper, rett og slett

Basert på egne beskrivelser hadde mennene vi møtte ganske ulike kroppsfasoner og utseender. De fleste hadde et svært dårlig selvbilde og syn på egen kropp. En del av mennenes beskrivelser av seg selv bar preg av absolutte oppfatninger av hva de anså som attraktivt og ikke, og at utseende er noe en objektivt kan måle og sette en karakter fra 1 til 10 på. Mange anså seg selv som generelt uattraktive for alle potensielle partnere.

Flere mente at disse «lytene» var genetiske, og ikke noe de kan gjøre noe med. Mange hadde med andre ord konkludert med at statusen som incel var uunngåelig, siden kroppen deres ikke oppfylte det de mener er objektive og universelle kriterier for skjønnhet.

Psykisk helse og mestringsstrategier

– Jeg bare eksisterer

To av tre som begår selvmord er menn, og færre menn enn kvinner tar kontakt med helsetjenesten før selve selvmordet. Undersøkelser viser også at menn oppsøker helsevesenet og fastlegen mindre hyppig enn kvinner.

Et flertall av informantene vi snakket med hadde psykiske plager som hemmet dem i hverdagen. En del kunne også fortelle at de hadde klinisk diagnostiserte eller selvdagnostiserte former for nevro-utviklingsforstyrrelser, slik som autismespekterforstyrrelser eller ADHD. Flere hadde oppsøkt hjelp for sine vansker, men mange hadde opplevd å bli møtt med lite forståelse eller konkrete tiltak fra helsevesenets side.

Helsehjelp

– *Jeg er redd for å bli møtt med 'ta deg sammen'*

Flere av informantene hadde opplevd å ikke få adekvat hjelp med sine psykiske helseutfordringer. Mange hadde forsøkt å be om hjelp, men var blitt avvist, eller videresendt til andre instanser.

Andre igjen hadde ikke tatt kontakt med hjelpeapparatet i det hele tatt. Noen kunne ikke huske sist de var i kontakt med egen fastlege. For flere kunne også normer for maskulinitet stå i veien for å be om hjelp, både fra helsevesen og fra eget nettverk.

Markedstenkning

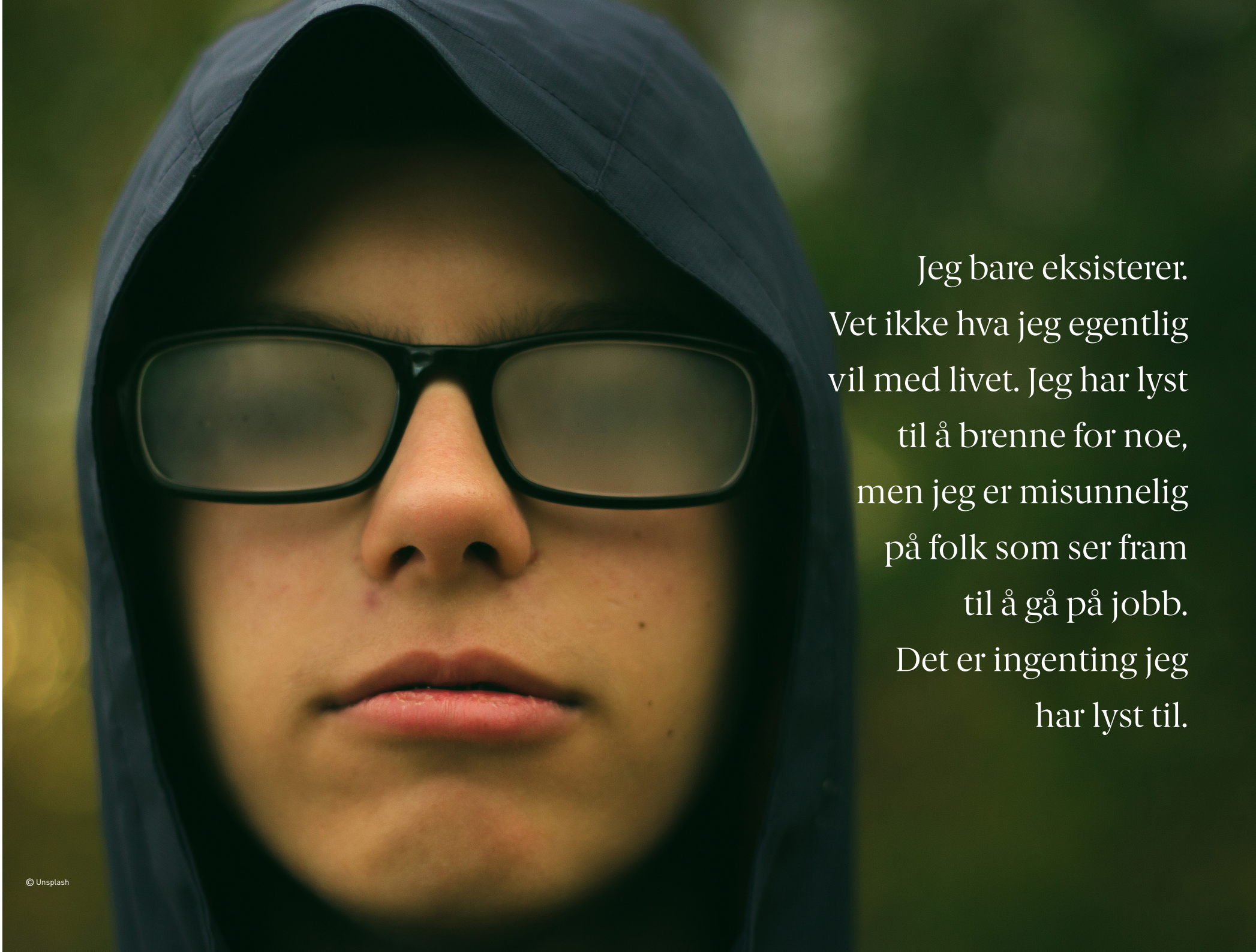
– *Kvinner har høyere verdi på det seksuelle markedet*

Mange brukte begreper og terminologi hentet fra kapitalistisk teori når de skulle snakke om relasjoner. For eksempel ble aktørene, altså menneskene, innen dating beskrevet som ressurser og goder, mens biologi og feminisme ble forstått som krefter som påvirket tilbud og etterspørsel.

Mange brukte begreper og terminologi hentet fra kapitalistisk teori når de skulle

snakke om relasjoner. For eksempel ble aktørene, altså menneskene, innen dating beskrevet som ressurser og goder, mens biologi og feminisme ble forstått som krefter som påvirker tilbud og etterspørsel.

Flere var også opptatt av at kvinner nesten alltid kan finne en partner som ligger høyere på en utseendemessig skala enn dem selv, mens menn alltid måtte date «nedover». Kvinners verdi på datingmarkedet ble vurdert til alltid å være høyere enn menns.



Jeg bare eksisterer.
Vet ikke hva jeg egentlig vil med livet. Jeg har lyst til å brenne for noe, men jeg er misunnelig på folk som ser fram til å gå på jobb. Det er ingenting jeg har lyst til.



Akkurat nå er jeg jævlig deprimert og snakker ikke med noen. Hadde psykolog for et år siden, fikk ti timer hos DPS, men så sendte de meg vekk. Prøvde å søke om å få dekket psykolog via Helfo, men det ble avslått. Prøvde å søke lavterskel, men de mente jeg var for syk. Henviste meg til sykehuset, som mente jeg var for frisk.



Anbefalinger

Hva kan gjøres for å ta bedre vare på gutter og menn i gruppen incels?

1

En mer substansiell offentlig samtale

Det må forhindres at den offentlige samtalen mistenkeliggjør grupper av ensomme og enslige menn. Enten samtalen om unge menns situasjon foregår i avisspaltene, i diskusjonstråder på Facebook eller i klasserommet, bør målsetningen være å snakke om de substansielle utfordringene som kroppspress, utenforskap, mangel på fellesskap og psykiske helseutfordringer kan føre til. Det vil i mange sammenhenger være langt mindre konstruktivt å framheve en identitetskategori som incels i samtaler om slike forhold.

Å forhindre forenklete framstillinger er et ansvar som påhviler redaktører i presse, i sosiale medier, lærere og ledere i ungdomsmiljøer. Dette innebærer ikke å bagatellisere terrorhandlinger, men å bidra til nyansering av debatten.

2

Mennesker, ikke marked

Når psykologer, terapeuter og andre hjelpere møter såkalte incels og enslige menn, kan det være viktig å bidra med perspektiver der det fokuseres på mer enn den ofte manglende parrelasjonen, og å benytte andre perspektiver enn det som representeres ved markedstenkning på relasjonell praksis.

3

Sunne og trygge rom for gutter og menn

Utdanningsinstitusjoner, offentlige hjelpetilbud og helsevesenet oppfordres til å etablere egne tilbud til menn, for å kunne tilby trygge rom for deling av personlige utfordringer. Det finnes en rekke slike eksempler og modeller, fra sinnemestringstilbud og gruppetilbud til menn med følelse av ensomhet, via helsestasjon for gutter, samtalegrupper for mannlige studenter og samlivskurs for menn, til lærings- og mestringstilbud for menn som har opplevd sykdom eller skade, og egne tilbud til menn som er utsatt for vold eller overgrep.

Hensikten er ikke i seg selv å skille tilbud til gutter og menn fra dem som gis til kvinner, men å kvalifisere menn til å kunne ta bedre vare på og representere seg selv, både individuelt og i relasjon til andre.

4

Utvikling av kjønnssensitive helsetilbud

Det er et stort behov for at helsefaglig ansatte tilegner seg større kompetanse på, og dreier egen faglig oppdatering mot, problemstillinger som oftere gjelder gutter, slik som kroppsbildeforstyrrelser, treningsavhengighet og sinnemestring.

5

Se guttas spiseforstyrrelser og kroppsbildeforstyrrelser

Miljøer som er i kontakt med unge gutter i en utviklingsfase bør tilegne seg kunnskap om hvordan spiseforstyrrelser kan utspille seg i et kjønnsperspektiv, og om å snakke med gutter om spise- og kroppsbildeforstyrrelser.

6

Sammenlikne menn med menn

Forskningsmiljøene oppfordres til å betrakte gutter og menn som kjønn, og samtidig som en mangfoldig kjønnskategori som ikke alltid bør ses som en enhet. Forskingen må inkludere variabler som kan bidra til å differensiere og skille ut undergrupper av gutter og menn som kommer dårligere ut, enn majoriteten.

Om Reform – Ressurscenter for menn

Reform – ressurscenter for menn er en uavhengig og ideell stiftelse som driver hjelpetilbud for menn i vanskelige livssituasjoner, samler inn og formidler kunnskap om gutter og menn.

Reform er en pådriver for et mannsperspektiv i likestillingspolitikken, og er landets eneste kompetansemiljø med hovedoppgave å arbeide med likestilling i et mannsperspektiv.

Vi er et kunnskapssenter for alle menn i Norge. Reform har lang erfaring med å hjelpe menn i krise, og har også drevet ulike gruppetilbud for menn. Menn, helse og mannlighetens pris i form av blant annet menns kortere liv enn kvinners, er blant temaene Reform har arbeidet med over lang tid.

Ressurscenteret har også foretatt kartlegginger og utarbeidet rapporter om menn og likestilling på ulike områder.

Les mer på reform.no



reform
RESSURSSENTER FOR MENN

Dette prosjektet er gjennomført av Reform – ressurscenter for menn. Vi har mottatt støtte til prosjektet fra Stiftelsen Dam.