



Folkehelsespalten desember 2017

En annerledes adventskalender



Forestilling om sosiale medier

I slutten av november ble forestillingen #hengdeg vist for både ungdommer og foreldre på Vormsund- og Runni ungdomsskole. Nittedal teater har laget en forestilling som fremstiller hvordan fire ungdommer opplever å bli utsatt for sårende kommentarer, hets og mobbing via sosiale medier, og hvilke konsekvenser det får for deres selvfølelse og psykiske helse. Som folkehelsekoordinator var jeg til stede, og satt igjen med en vond følelse i magen, slik mange andre av tilskuerne også gjorde. Jeg tenkte tilbake til hvor utfordrende ungdomstiden kunne være når jeg var ungdom, uten sosiale medier, og at dagens ungdom har et ganske annerledes utgangspunkt.

Utestengning, hets eller mobbing, uansett form, er ikke noe som noen skulle måtte oppleve. Det er ikke greit under noen omstendigheter. Derfor var denne forestillingen så bra fordi den satte søkelys på en arena der krenkelser av andre har fått foregå (delvis) i det skjulte. Siden framveksten av sosiale medier har skjedd så raskt, har det utfordret og endret hvordan vi lever livene våre sosialt sett. Det har skjedd en endring i hva som kreves av foreldrerollen - for å oppdra og for å beskytte våre barn og ungdom. Vi må i enda tydeligere grad skape



dialog som kan bidra til at det ikke blir for vondt eller skamfullt å fortelle om negative opplevelser på nett, eller i det "virkelige liv". Som voksne må vi være tydelige og gode rollemodeller som både snakker og skriver godt om andre, og som ikke aksepterer at egne eller andres barn blir utsatt for nedsettende kommentarer eller utestengning. Vi blir ikke noe bedre selv av å snakke ned andre, tvert i mot. Å snakke godt om andre skaper glede, positivitet og vekst.

Alternativ adventskalender

Sosial støtte er utrolig viktig for folks helse. I forestillingen #hengdeg så vi hvor store konsekvensene kan bli ved fravær av sosial støtte. Vi holder oss friskere i fellesskap med andre. Så min oppfordring til alle, uansett alder, er at vi benytter dagene i desember til å sette fokus på og *virkelig* se menneskene rundt oss. Legge bort telefonen, løfte blikket å se oss rundt. Hva om vi alle, som en alternativ adventskalender i desember, daglig utfører en god handling for et annet menneske i det ekte liv? For deretter å glede oss over responsen det gir hos den andre, og den gode følelsen en får i seg selv. Noen forslag kan være å si noe hyggelig til en på bussen, tilby å hjelpe en med å bære handleposene eller handle for en nabo, gå bort å snakke med en som sitter alene i lunsjpausen eller står alene i friminuttet, følge en eldre person over gata, si tusen takk til læreren din, barnet ditt eller partneren din for den gode jobben han/hun gjør. Si det høyt når du tenker noe fint om en annen. Det er jo ofte en tenker gode ting om andre, men kanskje ikke så ofte en sier det høyt...? En skal ikke kimse av effektene det kan ha på folkehelsen dersom vi opprettholder slike holdninger og handlinger. En bitteliten handling fra oss kan bety alt for et menneske. Bedre selvfølelse, mer energi og glede, følelse av å være verdsatt og mindre ensomhet. Tenk så mye god stemning vi kan skape i Nes i desember, hvis vi alle gjør minst én god handling hver dag!

Riktig god førjulstid.

Skrevet av
Berna Marie Sommerseth
Folkehelsekoordinator i Nes kommune

