



**Rune Semundseth** er forfatter, foredragsholder, lederutvikler og medarbeiderutvikler og er primus motor i businessmastering-miljøet, SMIA-nettverket og stiftelsen JAZZAID. [rune@businessmastering.no](mailto:rune@businessmastering.no)

Rune Semundseth om fordømmende atferd på sosiale medier!

## Selvregulering, sosial målrettethet og sosiale medier

– Er det vi som eier teknologien eller er det teknologien som eier oss?

TEKST: RUNE SEMUNDSETH [ FOTO: ISTOCK.COM ]

**H**va er digital detox, og hvorfor finnes det nå avvenningssoftware og avvenningspsykologi for å redusere den nye folkesykdommen vi med rette kan kalle nett-avhengighet, eller kanskje digitale tvangstrøyer? Er vi snart i en brytningstid der bevisstheten i økende grad også kommer til sosiale medier, det som i mange tilfelle kan

kalles a-sosiale medier? Jeg tenker da særlig på de som forsvinner inn i skjermen, og i tilsvarende grad ut av livet, der det finnes mennesker, av atomer.

Det sier jo litt om tiden vi er inne i at jeg for noen uker siden kunne lese nyheten om rosabloggere som har blitt utbrent av egen blogging, fordi de bokstavelig talt møtte veggen (Facebook-veggen, blogg-veggen o.l.





## «Ja, da er unga i seng, fredagstacoen unnagjort, nå er det vin & kosetund med gubben i sofaen #fredag»...

antar jeg). Fascinerende problemer vi har i vårt langstrakte land – problemer i en boble – trouble in paradise.

Nylig fikk jeg mail fra en venn vedrørende bruk og misbruk av sosiale medier. Jeg anser denne personen som reflektert og han tar ofte tempen på tilværelsen og samtidens samfunnsproblemer. Han er en venn som i likhet med Arne Næss mener at INN-dannelse er neste fokus når UTdannelsen er tilstrekkelig. Han som alle andre ser at sosiale medier kan ha positive effekter, men at det dessverre er mye misbruk samt begredelig kvalitet i mye av innholdet. Han mente at eksemplene under var «gode» eksempler på (nett-)søppel, og at sosiale medier som eksempelvis Facebook er:

- Et sted man kan kjede seg, og dessverre også kjede andre
- Et sted som bygger oppunder at brukere i økende grad sammenlikner seg med hverandre og forsøker å imponere andre
- Et sted der enkelte av brukerne med fordel kan ha et nærmere forhold til ordet selvregulering

### Her er noen eksempler:

Her er middagen jeg serverer til min flotte mann! (Bilde av middagsbordet). Åh, se så flotte blomster jeg har fått av min kjære...

Jeg er sååååå takknemlig over alle kursdeltakerne som jeg fikk til å komme på mitt kurs, og det virker som de er takknemlig også. Stolt av meg selv jeg...

En vet en har gjort noe rett når servitrisen på hotellet feller en tåre for at vi reiser i morgen :-)))

FF45 (Facebook Frøkna på 45) har oppdatert sitt profilbilde. For øvrig for fjerde gang denne uka. Kommentarer og likes lar ikke vente på seg:

«Fina» (17 likes)  
 «Flotteste dama sør for polarsirkelen :-))» (4 likes)  
 «WOW!!! OMG!!! Hot babe!!!» 37 likes  
 «Du er som vin, blir bare bedre med åra» (2 likes)  
 «When you are true to your dreams... AND follow it... Nothing is gonna stay in your way»

**Kronikkforfatterens kommentar:** Hvor mange slike klisjéaktige «visdomsord» tåler Internett før nettet bryter sammen? Er det flere enn meg som har fått en overdose av dette? Ja, vi kan jo selvsagt spole videre, eller de-friende de som publiserer slikt. Men mange av oss bør vel heller fjerne App'en fra smart-telefonen, så vi ikke blir avhengig av slikt fordummende innhold. Valget er ditt.

**Fra Twitter:** «OMG! Breakfast sushi! Can you believe it?» Ja, dette er jo nesten for godt til å være sant, men siden du sier det, så.

**Instagram** brukes vel mest av barn, men også av noen voksne, og her kan vi storkose oss med visualiseringen av en av de aller, aller viktigste ytringene vi nordmenn liker å dele med omverdenen anno 2014: «Ja, da er unga i seng, fredagstacoen unnagjort, nå er det vin & kosetund med gubben i sofaen #fredag»

### Facebook-føljetong

Under kan du lese en Facebook-føljetong som en klok venn tipset meg om. Han bruker ikke facebook ofte, men ble fascinert av denne føljetongen. Den er såpass fascinerende at jeg herved gjengir den, eksakt slik den åpenbarte seg på Facebook (For de cirka 900 venner som denne Facebook-brukeren har p.t.)

Ting tar mye lengre tid, det blir vanskelig å skrive og enda vanskeligere å finne frem til nøkler i vesken, når man har klemt den høyre tommelen i en dør. En stikkende smerte med en jevn rytme i den høyre hånden (og oppover armen) forteller meg at jeg lever.

Status: Redusert arbeidskapasitet.

(Ja, det var hele innlegget)

Og her er tre av svarene:

– Stakkars. Håper det går over snart. Har klemt meg en gang jeg også, er forferdelig vondt

– God bedring. Det er først når du skader deler av høyrehånden eller f.eks foten hvor man ser hvor viktige hånden og foten er. Håper at du kommer deg fort igjen

– Kanskje det er en beskjed fra kroppen om å sette ned farten bitte litt for en liten stund? Siden det er sommerferietid, liksom. God bedring til deg, kjære N.N. Det siste svaret ble besvaret slik:  
 – Å, utrolig dårlig måte å gi beskjed på. Hadde tenkt å gå hjem kl 14.00 og ble sittende til 17.00 :- ( Ønsker deg og dine en fin sommer.

Totalt ble det gitt 17 kommentarer til innlegget, og den (mis-)brukeren som startet denne tråden svarte på hvert eneste svar. På bursdagen sin noen uker senere svarte denne personen på bursdagsgratulasjoner i et to-sifret antall tidspunkter på døgnet (med andre ord hele dagen og hele kvelden). Denne personen bytter forøvrig profilbilde ukentlig.

### Selvregulering

Fascinerende spør du meg. Og vedkommende gjør nok dette på autopilot. Til glede for seg selv, og i (svært) varierende glede for omgivelsene. Jeg kjenner flere som ønsker å reflektere rundt ordet SELVREGULERING. Kanskje er det flere enn meg som opplever denne type diskusjonstråd som støv (endog tøv) eller noe man raskt blar/scroller forbi. Noe av det jeg kan lese på facebook minner meg om en historie, et slags syndrom, som skuespiller Andreas Diesen fortalte fra eget kunstnermiljø. En skuespiller han kjente dro til med en tirade av selvforherligende ord om seg selv, og etter noen minutters monolog avbrøt han seg selv med følgende setning: «Nei, nu har jeg snakket alt for meget om meg selv... hva synes du om meg?».

Jeg mener at disse (elektroniske) signalene i vår tid, og den sosiale forsøplingen dette innebærer, egner seg som en liten refleksjonsoppgave, en liten undring om du vil, selvsagt med fare for at jeg får merkelappen paternalisk eller moraliserende på meg. Skitt au, det får jeg tåle! Så lenge det ikke lages en tirade av innlegg i en endeløs digital-vegg-diskusjon med 3000 likes og 50 fordummende og kommentarer uten løsninger, går vel dette bra. Jeg møter uansett ikke veggen med det første!

### REFLEKSJONSOPPGAVE:

Hva er det som gjør at denne brukeren med tommel-problem har behov for å kommunisere dette? Hva forteller det om vedkommende?

Hva fører denne type kommunikasjon til, for de involverte parter, og for de tresifret antall brukere som leser det (eller

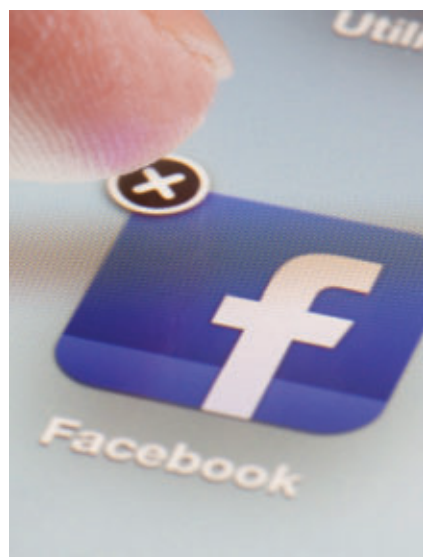
skanner det) – ikke minst for de 17 personene som kommenterte innlegget?

Legger brukerne merke til denne tidsstyven selv? Er det en bevisst prioritering som ligger bak?

Vi kan undre oss: I hvilken grad er dette samfunnsgavnlig? Hvilken effekt vil dette akkumulert sett ha for vårt lands produktivitet? Og hva betyr det for de som sitter i samme rom, f.eks. i sofaen ved siden av? Sitter de ved siden av og klikker på «likes» eller rister de på hodet over manglende kontakt eller tilstedeværelse? Føler de seg viktige når deres nærmeste venner eller familie ser NED og ikke BORT, på de som sitter ved siden av? Fysisk tilstedeværelse er ikke nok. Vi trenger hverandres tilstedeværelse, menneskelig kontakt, på atom-nivå. Hva tenker barn når mamma eller pappa sitter klistret til tastaturet kveld etter kveld? Hvis fritid flyttes fra eksempelvis boklesing til fjes- og

## Hva tenker barn når mamma eller pappa sitter klistret til tastaturet kveld etter kveld? Hvis fritid flyttes fra eksempelvis boklesing til fjes- og fjas-skriving; hva vil dette bety for vårt samfunn?





Til oss som ser/skanner/leser dette; Hva kan vi som mottakere gjøre?

- 1) Jeg kan selvsagt slette henne som venn, eller
- 2) Stoppe flommen av ord fra akkurat henne eller
- 3) Sette begrensninger for antall timer på sosiale medier, eller
- 4) Vurdere egen avhengighet (og grader av avhengighet) og mine egne, dårlige nettvaner

Ett aspekt til, helt på tampen: Hva om budbringere (de som skriver) tenker gjennom hvor mange som kan ha glede av det som skrives; Hva med budbringers målgruppe-tenkning? Kan det for eksempel organiseres (mål-)grupper av brukere, slik at kun de mest interesserte leser det aktuelle budskapet (enten det er matoppskrifter, 10 000 ødelagte tommeltotter, blomster man har mottatt etc.).

Ja, her vil det nok oppstå mange spørsmål, og selvsagt et mangfold av svar. Jeg

håper nettbruken modnes og forbedres etter hvert, og at vi om noen år kan smile av de nevnte dialoger.

Men vi kan gjøre noe allerede i dag: Vi kan utfordre oss selv, og andre nettbrukere, til å tenke gjennom følgende:

**Hva kan budbringer gjøre for å...**

- 1) ...tenke gjennom relevans for målgruppen (Vennene og «vennene» på Facebook)?
- 2) ...sette opp et filter for hva som skal sendes ut i den store verden?

Jeg bare spør. Og jeg tror flere, særlig de nettavhengige, bør stille seg disse spørsmålene? Hva med deg? Hva med meg? Hvordan kan hver og en av oss bidra til at teknologien ikke lenger eier oss, men at vi eier teknologien. Kanskje vil det være bra for samfunnet vårt. Og ikke minst; de aller nærmeste! ❖

fjas-skriving; hva vil dette bety for vårt samfunn? Når vi slår tiden i hjel med Smart-telefoner og pads, hva er langtids-effekten? Vi vet ikke sikkert, men jeg har snakket med stadig flere som er frustrert over samboende menneskers nett-avhengighet. Ja, det er en sykdom. Utbredt sådan.



## Basiskompetanse i arbeidslivet

**Gi medarbeiderne dine et gratis kompetanseløft!**

Hvert år deler Vox (Nasjonalt fagorgan for kompetansepolitikk) ut rundt hundre millioner kroner gjennom BKA-programmet. Til sammen har om lag 2000 bedrifter mottatt støtte til kurs for sine medarbeidere. Denne høsten deles det ut nye millioner!

**Med Basiskompetanse i arbeidslivet oppnår bedriften**

- bedre kommunikasjon internt og eksternt
- færre feil og misforståelser
- ansatte som blir bedre rustet til å ta fagbrev.
- mer tilfredse ansatte med lavere sykefravær
- å bli mer omstillingsdyktig og attraktiv for oppdrag

Folkeuniversitetet Øst hjelper deg gjennom prosessen ved å identifisere bedriftens opplæringsbehov, hjelpe til i søknadsprosessen om opplæringsmidler og gjennomføre opplæringen.

Ta kontakt med oss allerede i dag for en uforpliktende samtale.

folkeuniversitetet.no

info.ost@folkeuniversitetet.no

tlf: 03838



Folkeuniversitetet  
Øst - totalleverandør av opplæring

150 år! (1864 - 2014)

## Kommunikasjon og samarbeid i par, familier og virksomheter

Succession er et rådgivningsfirma med spesialkompetanse på kommunikasjon og samarbeid i par, familier og virksomheter. Succession vil styrke glede og vennskap i parforhold, familiebedrifter og bondefamilier.

«Familien og bedriften bar på en fastlåst konflikt som overskygget all kommunikasjon og samhold. Succession ledet oss inn i en konstruktiv prosess som innebar både krevende og lærerike samtaler og handlinger. Nå står vi samlet og ser fremover»

Familiemedlem

Succession

www.succession.no

www.facebook.com/successionas

