

Nyhedsbrev nr. 20 - maj 2022 Ensomhed i fællesskaber

Kære læser. Forestil dig, hvad en fremmed fra en fjern fortid ville tænke ved at observere det moderne menneske sidde alene bag skærmen i timevis? Ensomt individ? Måske? Men skinnet bedrager. Mennesket anno 2022 er aldrig alene. Det er konstant forbundet med resten af verden.

Fællesskaber er essentielle for os. Evolutionen viste, at mennesker der holdt sammen, bedre sikrede overlevelse og forplantning, end de der levede adskilt.

Alt den forbundethed til trods, så er den mentale *mistrivsel* blandt børn og unge i Danmark i stigning. Det viste *Vidensråd for Forebyggelses* rapport i 2021. De kritiske briller rettes mod sociale medier. Naturligvis. Konklusionen viste dog, at sociale medier forværrer, men forårsager **ikke** ensomhed. Følelsen af ikke at høre til og ikke kunne få socialt fodfæste, intensiveres online. Børn og unges offline og onlineliv hænger uløseligt sammen. Døren ind til de digitale platforme er låst og nøglen er forlagt. Men vi er flokdyr og det giver plads til de mere lyssky, udspekulerede varianter af bekymrende online grupper. Alle vil høre til.

Er man samtidig utrænnet i relationer bliver det svært, at sondre mellem godt og skidt. De ekstreme online grupperingers opskrift er manipulation. Det vanskeliggør evnen til at navigere på den digitale savanne. Vi forebygger ved, at holde samtalen med og om vores børns sociale arenaer i kog.

Børn og unge i sund psykisk balance og med lommerne fulde af selvværd ender sjældent på digitalt dybt vand, mens børn og unge med et perforeret selvværd i højere grad gør. Et socialt netværk, hvor ekstreme grupperinger hylder hadet, bruger også anerkendelse som digital lokkemad. Anerkendelse er anerkendelse, uanset indpakning. Tal sammen og pak ud sammen.

Sociale medier er det bedste produkt til at trigge belønning for social tilknytning. Det ved folk bag "LIKE" en del om. Hvis ikke de gængse medier leverer, så findes der andre, der vil. Særligt teenagere er utappet materiale og lette at få på krogen. Racistisk tankegods pakkes ind i "sjove" memes på netværk vi kender. Et sted gik en chimpanse der læser Hitlers "Mein Kampf" viralt. Sådan rekrutteres en digitalt udsat. Uden parader. Uden fællesskab. Vi voksne har både nøgler og parader. Opmuntr til fællesskaber. Også online. Så bliver vores børn og unge digitalt *væredygtige*. Så hænger vi sammen.