



Digital radikalisering og psykisk uhelse: Sårbarhet på ekstreme plattformer

Per Moum Hellevik og Helene Flood Aakvaag

Digital radikalisering og psykisk uhelse: Sårbarhet på ekstreme plattformer

Per Moum Hellevik og Helene Flood Aakvaag

Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) ble stiftet i 2003. Selskapet er en del av Norwegian Research Centre AS (NORCE).

Senterets oppgaver er forskning, utviklingsarbeid, undervisning, formidling og veiledning innen temaene

- vold og overgrep i nære relasjoner
- tvungen migrasjon og flyktninghelse
- katastrofer, terror og stressmestring

NKVTS har en egen seksjon for implementering og behandlingsforskning som arbeider på tvers av temaområdene våre. Senteret har også en nasjonal beredskapsfunksjon på området katastrofer og stressmestring.

Virksomheten ved senteret finansieres av flere departementer og direktorater, Norges forskningsråd, EU, frivillige organisasjoner og andre.

Vår visjon: «Et bedre liv for berørte av vold og traumer».

ISBN 978-82-8122-198-4 (Trykk)

ISBN 978-82-8122-197-0 (PDF)

ISSN 0809-9103

Forsidebildet: unsplash.com

Henvendelse vedrørende publikasjonen rettes til Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress. Kontaktinformasjon på www.nkvts.no

Grafisk produksjon: Aksell AS – aksell.no



Innhold

Bakgrunn for prosjektet	5
--------------------------------	----------

Sammendrag	6
-------------------	----------

Summary	9
----------------	----------

1. Innledning	12
1.1 Bakgrunn	12
1.2 Radikalisering og ekstremisme	14
1.3 Teoretisk rammeverk for radikalisering	15
1.4 En digital subkultur for ytre høyre: 4chan	20
1.5 Psykisk helse	25
1.6 Formål og problemstilling	29

2. Metode	31
2.1 Etske vurderinger	33

3. Resultater	36
3.1 Hvordan beskriver brukerne sine helseproblemer?	36
3.2 Hvordan omtales hjelpetjenestene som jobber med psykisk helse?	50
3.3 Hvordan relateres psykiske helseproblemer og suicidalitet til ekstreme holdninger og idéer?	56

4. Diskusjon	60
---------------------	-----------

5. Konklusjon og implikasjoner	66
---------------------------------------	-----------

6. Referanser	67
----------------------	-----------

Bakgrunn for prosjektet

Ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) vektlegger forskningen på radikaliserings- og voldelig ekstremisme (RVE) forholdet mellom psykisk helse og ekstremistisk vold, og forebyggingsarbeidet mot RVE. Vi har samtidig omfattende kompetanse på digitale mediers rolle i vold og krenkelser. Denne rapporten kombinerer disse fagfeltene.

I tillegg til forskningen som er direkte knyttet til RVE, har NKVTS flere tilliggende forskningsfelt som er relevante for ekstremismeforskningen, herunder traume-, volds-, migrasjons- og behandlingsforskning. Senteret har også flere prosjekter tilknyttet utsatthet for ekstremistisk vold, herunder Utøystudien, studie av ansatte i Regjeringskvartalet etter bombeangrepet 22. juli, og 25. juni-studien.

I NKVTS' tilskuddsavtale med Helsedirektoratet er radikaliserings- og voldelig ekstremisme ett av temaene vi skal dekke. Prosjektet som danner grunnlag for denne rapporten, er dermed forankret i NKVTS' ansvarsområder som er tilknyttet den kunnskaps- og forskningsbaserte rådgivningen senteret skal levere til Helsedirektoratet (H.dir.).

I tillegg er NKVTS' arbeid med helse og RVE spesifikt beskrevet i Handlingsplan mot radikaliserings- og voldelig ekstremisme (Justis- og beredskapsdepartementet, 2020). Her framheves senterets rolle i utvikling av helsesektorens kompetanse om voldelig ekstremisme, med utgangspunkt i at radikaliserings- og ekstremisme kan sees i sammenheng med voldsproblematikk, atferdsvansker og psykososiale vansker.

Denne rapporten skal betraktes som en del av dette arbeidet.

Sammendrag

Bakgrunn:

Radikalisering til høyreekstremisme er en trussel mot Norge i dag, og PST vektlegger digitale plattformer som hovedarena for radikalisering og rekruttering til denne typen ekstremisme (PST, 2025). Forskning har ikke kunnet stadfeste en kausal sammenheng mellom psykisk uhelse og radikalisering, men flere studier finner høy forekomst av problemer med psykisk helse blant radikalisererte. Personer i radikaliseringsforløp står ofte overfor store problemkomplekser, der psykisk uhelse er én faktor. Det er lite forskning på om, og eventuelt hvordan, psykiske helseproblemer tematiseres på de digitale plattformene som brukes av høyreekstreme.

Ved Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress (NKVTS) har forskningen på radikalisering og voldelig ekstremisme vektlagt forholdet til psykisk helse. NKVTS har i tillegg omfattende kompetanse på digitale mediers rolle i vold og krenkelser, og denne rapporten kombinerer disse fagfeltene. Vi har analysert data fra en norskspråklig tråd på den internasjonale plattformen 4chan, kjent for sitt høyreekstreme innhold, for å undersøke om og hvordan problemer med psykisk helse tematiseres på en ekstrem digital plattform. Prosjektet finansieres gjennom NKVTS' tilskuddsavtale med Helsedirektoratet.

Metode:

Vi brukte en arkivløsning til å hente ut alle innlegg postet på 4chans norskspråklige tråd i løpet av en syvårsperiode (mellom 2017 og 2024; i overkant av 1,7 millioner poster). For å gjøre datamengden håndterbar, begrenset vi oss til to av disse årene. Deretter gjorde vi målrettede søk i datamaterialet for å identifisere poster med tematikk knyttet til psykisk helse. Dette resulterte i lister med poster som vi gjennomgikk manuelt. Vi vurderte hvorvidt en gitt post var relevant, inkludert om den så ut til å være genuint ment. Relevante poster ble analysert kvalitativt, gjennom tematisk innholdsanalyse. Vi har gjort en grundig vurdering av de forskningsetiske problemstillingene knyttet til å bruke denne type data. Vurderingene er diskutert med Forskningsetisk utvalg ved institusjonen.

Resultater:

Psykiske helseplager var et gjennomgående tema i materialet. De formene for psykiske helseproblemer som oftest ble beskrevet var depresjon, suicidalitet og rusproblemer. Gjennomgående var postene preget av sterk håpløshet og utenforskap. En rekke poster beskrev rusbruk som en måte å døyve problemene på. Erfaring med behandling i psykisk helsevern var nokså vanlig, og de fleste som skrev om kontakt med behandlingsapparatet, beskrev negative erfaringer.

Ensomhet og utenforskap var ofte tematisert i datamaterialet vårt. Mange beskrev at de savnet nære relasjoner. Det var vanlig å føle seg ensom. Vanskelige familierelasjoner og opplevelser med mobbing og sosial avvising lå ofte som grunnlag, og flere beskrev at de følte seg annerledes enn folk flest. Et tema som ofte dukket opp, var dypt savn etter en partner eller kjæreste. Sterkest uttrykt var savnet etter sex, og flere knyttet seg mer eller mindre eksplisitt til incel-enes verdensforståelse, men det var også tydelige uttrykk for å savne tilknytningen og den nære relasjonen til en partner. Flere ønsket relasjoner til venner.

Selv mordstanker ble hyppig beskrevet, og i mange av beskrivelsene lå det noe intensjon om å ta sitt eget liv. Noen beskrev konkrete planer for selvmord, og mange ga uttrykk for ambivalens. Motiver for selvmord knyttet seg ofte til å mangle noe, særlig nære relasjoner, sex og kjærlighet, men også jobb, penger eller utdanning. Responsen på poster om selvmordstanker varierte fra støttende til avvissende eller latterliggjørende, og noen fikk ingen respons.

Radikalisering og voldelig ekstremisme var særlig relevant for oss. Vi fant få direkte oppfordringer til vold knyttet til de temaene vi er opptatt av, men vi fant noen. Konspiratorisk tankegods var tydelig i en god del av postene som handlet om psykiske helseplager, for eksempel fant vi mange poster som mente at psykisk helsevern var et virkemiddel for å få kontroll over personer som er brysomme for staten. Vi fant også antisemittiske og misogynistiske konspirasjonsteorier om psykisk lidelse.

Diskusjon og konklusjoner:

Problemer med psykisk helse diskuteres nokså hyppig på ekstreme plattformer på nett. Nivået av selvmordstanker og -planer i vårt datamateriale understreker det høye lidelsestrykket flere brukere beskriver. Vi finner at

plattformen vi har undersøkt kan fungere støttende for sårbare personer og tilby dem et sosialt miljø, men at den også er problematisk: Den møter genuine lidelsesbeskrivelser og rop om hjelp med fiendtlighet og latterliggjøring, bygger opp under håpløshet og knytter plager og hjelpetilbud til konspiratorisk tankegodt.

Det gir grunn til bekymring at få forebyggingstiltak retter seg mot ekstreme miljøer på internett. Forebyggende arbeid på slike plattformer møter mange utfordringer, men problemkomplekset tilsier at vi ikke kan la være å gjøre det. Noen forebyggingsinstanser har begynt arbeidet med å nærme seg digitale plattformer, men overordnede retningslinjer og nasjonal samkoordinering mangler. Våre funn identifiserer områder der målgruppen opplever særlig behov, noe som kan gi inngang for forebyggings- og hjelpeapparatet.

Summary

Background:

Radicalization to right-wing extremism constitutes a threat to Norwegian society, and the Norwegian Police Security Service (PST) identifies digital platforms as a key arena for radicalization and recruitment to this type of extremism (PST, 2025). While research has not been able to establish a causal relationship between mental health problems and radicalization, several studies indicate a high prevalence of mental health problems among radicalized individuals. Individuals undergoing radicalization often face major and complex challenges, where mental health issues represent one of several contributing factors. There is limited empirical knowledge regarding whether, and how, mental health problems are discussed on digital platforms frequented by right-wing extremists.

At the Norwegian Centre for Violence and Traumatic Stress Studies (NKVTS), research on radicalization and violent extremism has focused on the potential relationship with mental health. NKVTS has extensive expertise in the role of digital media in violence and sexual abuse, and the present report integrates these two areas of expertise. We analyse data from a Norwegian-language thread on the international digital platform 4chan, which is known for its right-wing extremist content, to examine if and how mental problems are discussed on an extremist digital platform. The project is funded through NKVTS' grant agreement with the Norwegian Directorate of Health.

Methods:

We used an archival service to obtain all posts posted on 4chan's Norwegian-language thread over a seven-year period (2017-2024, comprising more than 1.7 million posts). To ensure that the dataset was manageable, we limited the analysis to posts from two selected years. We then conducted targeted searches within the dataset to identify posts addressing mental health. The resulting subset of posts was then manually reviewed to determine relevance, including an assessment of whether a given post appeared to be genuinely intended. All relevant posts were included in a qualitative thematic analysis. We conducted a thorough assessment of research ethical issues associated

with the use of this type of data, and these considerations were discussed with the Research Ethical Board at our institution.

Results:

Mental health issues were frequently discussed in our dataset. The most commonly described problems were depressive symptoms, suicidality, and problems with substance abuse. Overall, the posts were characterized by strong feelings of hopelessness and marginalization. Several posts described substance use as a means of coping with psychological distress. Experiences with treatment within the mental health care system were relatively common, and most users writing about such experiences described them in negative terms.

Loneliness and social marginalization were frequently addressed in our data. Many users described that they lacked close relationships, and feelings of loneliness were common. Difficult family relationships and experiences with bullying and social rejection were often the background, and several individuals described a marked feeling of being different from other people. A recurring theme was the profound longing for a partner or a romantic relationship. The longing for sexual intimacy was expressed most strongly, and several posts were aligned with an incel worldview. However, there were also expressions of the desire for an emotional connection and attachment to a partner. In addition, several individuals lacked friends and longed for friendship.

Suicidal ideation was frequently described, and in many of the accounts, there was some degree of intent to commit suicide. Some individuals described concrete suicide plans, while many expressed ambivalence. Motivations for suicide were often linked to being deprived of important things in life, including social relationships, sex, and love, but also jobs, money, or education. Responses to posts expressing thoughts or plans of suicide ranged from supportive to dismissive or mocking, and some posts received no response.

Radicalization and violent extremism were of particular importance to our study. In posts about mental health, we identified few direct incitements to violence, although some were identified. Conspiracy thinking was evident in a substantial proportion of posts addressing mental health problems. For

example, many posts framed mental health services as a tool employed by the state to control troublesome individuals. We also identified antisemitic and misogynistic conspiracy theories related to mental illness.

Discussion and Conclusions:

Mental health issues are discussed relatively frequently on extremist online platforms. The high levels of suicidal thoughts and plans in our dataset underscores the marked distress reported by several users. We find that the platform we examined can provide support for vulnerable individuals by offering a social environment, but that it is also problematic: genuine expressions of suffering and cries for help are frequently met with hostility and ridicule, hopelessness can be reinforced, and mental health problems and services are sometimes linked to conspiracy thinking.

It is concerning that few preventive measures target digital extremist environments. Preventive efforts on such platforms face numerous challenges, but the scope of the problem indicates that there is a substantial need for targeted prevention. Some preventive agencies are starting to engage with digital platforms, but there is a lack of guidelines for and national coordination of this work. Our findings identify areas in which the target group experiences particular needs, which could inform preventive measures and support services.

1. Innledning

1.1 Bakgrunn

Verden i dag preges av usikkerhet, med lokale og globale spenninger knyttet til krig, økonomiske utfordringer, klimakrise og flyktning- og migrasjonsstrømmer. Økonomisk uro, med høy inflasjon, økende levekostnader og usikre arbeidsmarkeder, har ført til en følelse av frustrasjon og fremtidsfrykt hos mange, særlig blant unge (World Economic Forum, 2025). Unge og unge voksne rapporterer i økende grad om psykiske helseutfordringer, og symptomer på angst, depresjon og stress har blitt mer utbredt de siste tiårene. I tillegg rapporterer mange unge at de er ensomme, noe som kan knyttes opp mot faktorer som redusert sosial omgang, økt digitalisering og samfunnsmessige usikkerheter knyttet til levemåte og fremtidsutsikter (Bakken, 2024; Garcia, Hunter, & Anderson, 2025).

Parallelt med disse samfunnsutfordringene har partier på ytre høyre fått økt oppslutning i en rekke vestlige land (Nord et al., 2024). Dette settes blant annet i sammenheng med hvordan den ytre høyresiden har lyktes med å utnytte de affektive og virale egenskapene ved digitale plattformer, særlig gjennom strategisk bruk av humor, ironi og memer (Schmid et al., 2025; Solea & Sugiura, 2023). Denne formen for kommunikasjon bidrar ikke bare til å øke rekkevidden av ideologisk innhold, men fungerer også som en normaliseringsmekanisme der ekstreme budskap kodes som harmløs underholdning (Nagle, 2017; Phillips, 2018). Forskningen viser at slike kulturelle uttrykk kan skape en inngangsport til radikaliseringsprosesser, spesielt blant unge menn som opererer i nettbaserte subkulturer hvor grensene mellom spøk og alvor er bevisst uklare (Marwick and Lewis, 2017). Særlig unge menn ser ut til å tiltrekkes av konservative, ofte reaksjonære budskap, som lover stabilitet, tradisjonelle verdier og en tydelig motstand mot globalisering og liberale reformer (Gliniecka, 2023; Nilan, Roose, Peucker, & Turner, 2023). Dreiningen mot høyre har også vist seg i økt aktivitet i digitale miljøer, hvor internettplattformer som imageboards og alternative sosiale medier har blitt arenaer for spredning av høyreekstreme ideologier. I slike miljøer har hatretorikk, konspirasjonsteorier

og voldsfremmende innhold funnet grobunn, noe som øker risikoen for radikalisering og ekstremisme (Munn, 2019).¹

I sin nasjonale trusselvurdering for 2025, vurderer PST at terrortrusselnivået i Norge er på moderat nivå (PST, 2025). På globalt nivå anses terrortrusselnivået som lavt sammenlignet med de to siste tiårene (Doxsee et al., 2024). Samtidig framheves det at høyre-radikal ekstremisme er på framgang, og at nettopp digitale plattformer er sentrale verktøy i disseminering av propaganda, rekruttering, informasjonsdeling og koordinering (Doxsee et al., 2024; PST, 2025). I analyser av egne data finner PST at i en stor andel av sakene hvor de har bekymringer tilknyttet høyreekstremisme, er psykiske lidelser et aspekt (Johnsen & Bohlin, 14.10.25). PST viser også til at ekstremistisk innhold i økt grad nå spres på populære kommersielle plattformer, som TikTok og Instagram, og at dette medfører at stadig flere unge radikaliseres (PST, 2025). PST påpeker at utfordringer med utenforskap og psykisk uhelse er sentrale faktorer tilknyttet radikaleringen, spesielt blant unge og mindreårige.

Hvilke faktorer som gjør en person sårbar for radikalisering er omdiskutert, men oversiktsstudier viser blant annet at aspekter som utenforskap, marginalisering og problemer med psykisk helse, kan være medvirkende faktorer (Wolfowicz et al., 2021). Hvis psykiske helseproblemer kan være med på å øke sårbarhet for rekruttering til radikale miljøer, og når nettet i økende grad er arena for radikalisering, er det viktig med kunnskap om hvorvidt og hvordan psykisk helse diskuteres i ekstreme miljøer på internett.

I denne rapporten vil vi se nærmere på forholdet mellom ekstreme digitale miljøer og psykisk helse, med særlig vekt på hvordan faktorer som utenforskap, ensomhet og psykiske helseproblemer kan bidra til økt mottakelighet for ekstremistiske budskap. Vi vil studere dette gjennom analyser av chat-data fra en norskspråklig tråd på en ekstremistisk digital plattform der unge mennesker, og spesielt unge menn, poster bilder og tekst, og svarer på hverandres innlegg. Vi vil ha fokus på om, hva og hvordan de skriver om sin

1 Verden står også overfor utfordringer knyttet til islamistisk ekstremisme – blant annet anses risiko for islamistisk ekstremisme i Norge som noe høyere enn høyreekstremisme (PST, 2025). Ettersom denne rapporten har innhentet data fra et høyreekstremt miljø på internett vil fokuset i all hovedsak rettes mot høyreekstremisme. Vi ønsker likevel å understreke at funnene i denne rapporten kan være relevante utover forebygging av høyre-radikal ekstremisme.

egen psykiske helse, inkludert symptomer, ensomhet, suicidalitet, psykisk smerte og eventuelle erfaringer med helsetjenestene. I et eget punkt vil vi se på overlapp mellom tematikk knyttet til psykisk helse og ekstremistisk tankegods. Videre vil vi diskutere hvilke mekanismer som gjør digitale miljøer attraktive for sårbare individer, og hvordan funnene fra våre analyser kan informere forebygging av radikalisering.

1.2 Radikalisering og ekstremisme

Det finnes ingen universell enighet rundt hvordan begrepene «radikalisering» og «ekstremisme» skal forstås, og de defineres på en rekke ulike måter (Borum, 2016; Ismail, Jamir Singh, & Mujani, 2025). Begrepene ligger ofte tett opp mot hverandre og brukes gjerne sammen; samtidig er det forsøk på å klargjøre grensene mellom dem (Bötticher, 2017). Sentralt i mange av definisjonene er en villighet til å bruke vold for å fremme sin sak. Radikalisering kan forstås som en prosess der personer blir stadig mer motivert for å bruke vold mot medlemmer av en utgruppe eller symbolske mål for å oppnå atferdsendring og politiske mål (Doosje et al., 2016), mens ekstremisme kan forstås som en form for voldelig mobilisering der målet er å løfte én gruppes status, samtidig som andre grupper forsøkes marginalisert, undertrykt eller ekskludert basert på faktorer som kjønn, etnisitet, religion eller kulturell bakgrunn (Bak et al., 2019).

Forskere er uenige i hvorvidt radikalisering best forstås som en prosess, eller om en slik forståelse underspiller den store variasjonen i hvordan ulike mennesker blir radikalisert (Hafez & Mullins, 2015). Det er heller ikke gitt at vilje til vold bør være et definierende trekk ved radikalisering. Det kan argumenteres for at spredning av rasistiske ideer og konspirasjonsteorier² kan ha svært negative konsekvenser på samfunnet, selv når de ikke fører til politisk vold (se f.eks Miller-Idriss, 2020). En inngående diskusjon av disse begrepene ligger utenfor denne rapporten. Vi vil forholde oss til definisjonen over i det følgende, men erkjenner at radikalisering og ekstremisme kan bestå av ulike faser med ekstrem og konspiratorisk tenkning forut for motivasjon for voldsbruk (se fasemodell under), og at motivasjon til vold ikke er synonymt

2 Konspirasjonsteorier kan forstås som «... forklaringer på viktige hendelser som innebærer hemmelige planer utført av mektige og ondsinnede grupper.» (Douglas, Sutton, & Cichocka, 2017)

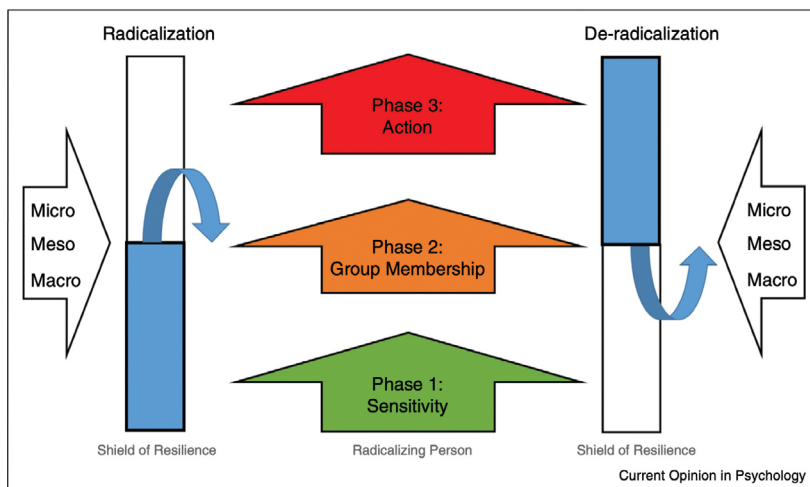
med utøvelse av vold. Dermed anser vi ekstremt og konspiratorisk tankegods som relevant, selv der det ikke eksplisitt knyttes til vilje til vold.

Flere teoretiske modeller forsøker å beskrive hvordan radikalisering foregår. I denne rapporten vil vi benytte to teoretiske modeller: Trefasemodellen til Doosje et al. (2016), og Kruglanski et als. significance quest-teori (2014).

1.3 Teoretisk rammeverk for radikalisering

Radikalisering er kontekstavhengig, og hva som anses som radikalt kan endre seg på tvers av kulturer og kontekster. Doosje et al. (2016) erkjenner det politiske aspektet ved begreper som terrorisme, der «én manns terrorist er en annen manns frihetsforkjemper» (vår oversettelse). I rapporten vil vi konsentrere oss om tankegods som ofte gjenkjennes som høyreekstremt, samtidig som vi erkjenner at grenseoppgangene mot høyreekstremisme kunne vært definert annerledes i en annen kontekst. Doosje og kolleger (2016) foreslår en trefasemodell for radikalisering og de-radikalisering (se figur 1).

Figur 1



I sensitivitetsfasen opplever individet en følelse av personlig uvisshet ('personal uncertainty'). Mange søker å kjenne seg betydningsfulle, og det er vanlig med en opplevelse av relativ deprivasjon på vegne av egen gruppe, for eksempel gjennom å føle at den gruppen man identifiserer seg med, blir

behandlet verre enn andre. Store bevegelser på samfunnsnivå, som økt globalisering, kan bidra til denne opplevelsen. Resultatet fra sensitivitetsfasen er en form for kognitiv åpning for å slutte seg til en radikal gruppe. Neste fase er *gruppemedlemskap*. I denne fasen slutter individet seg til en gruppe, og gjensidige forpliktelser mellom individ og gruppe oppstår. Individet er motivert til å hevde seg i hierarkiet ved å ta til seg gruppens regler og normer, og styrker båndene sine med gruppen, ofte på bekostning av de bånd hun eller han har fra før av. Veiledning ('coaching') og trening foregår ofte i denne fasen. Den tredje og siste fasen er *handlingsfasen*, der det radikaliserende individet er klar for å bruke vold mot andre grupper.

Denne modellen har som utgangspunkt at de fleste terrorangrep begås av personer som er en del av en gruppe. Dette er imidlertid ikke alltid tilfelle. Såkalte «lone-actor»-terrorister er ikke uvanlige, for eksempel opererer flere skoleskyttere og voldelige incels (kortform for «involuntary celibate») alene, og det er indikasjoner på en økende terrortrussel fra enslige utøvere (Ebbrecht, 2023). En systematisk litteraturstudie finner at lone-actors ofte ikke er så ensomme som de kan virke: Mange har hatt én eller annen form for kontakt med ekstremistiske grupper, men det er ofte snakk om løsere forbindelser, som å konsumere nettbasert propaganda eller interaksjoner med andre brukere på anonyme nettsteder (Ebbrecht, 2023). Denne typen kontakt er gjerne mindre strukturert enn det gruppemedlemsskapsfasen i modellen til Doosje og kolleger legger til grunn. Sensitivitetsfasen i trefasemodellen kan derimot passe godt også på ekstremister som ikke tilhører en organisert gruppe, eller som har løsere tilknytning til slike grupper. Doosje et al. (2016) og Feddes et al. (2023) understreker at radikalisering bør ses som en dynamisk og ikke-lineær prosess, der individer kan bevege seg inn og ut av de ulike fasene.

Når vi ser våre data opp mot trefasemodellen, gjenfinner vi først og fremst sensitivitetsfasen, der individet er mottakelig for ekstremistisk ideologi. Doosje et al. (2016) påpeker faktorer som kan drive radikalisering i sensitivitetsfasen på ulike nivåer: personlige eller mikronivåfaktorer, mesonivåfaktorer i det sosiale miljøet, og makronivåfaktorer som bevegelser på samfunnsnivå. En mikronivåfaktor som trekkes frem som særlig viktig er en følelse av at man er ubetydelig, som kan drive en søken etter å være betydningsfull. Doosje et al. (2016) knytter denne faktoren til teorien om 'significance quest'.

Significance Quest-teorien (og den påfølgende 3N-modellen) har det siste tiåret blitt brukt mye som rammeverk i forskning på radikaliserings og voldelig ekstremisme (Da Silva, Amadio, Domingo, Sarg, & Benbouriche, 2024). Teorien bygger i utgangspunktet på analyser av motivasjoner bak voldelig ekstremisme og analyser av videoer postet av selvmordsbombere, og framhever individers behov for signifikans (quest for significance – eller QS) som en sentral del av motivasjonen bak å delta i terrorhandlinger (Da Silva et al., 2024; Kruglanski et al., 2009). I Kruglanski et al. (2014) videreutvikling av teorien, den såkalte 3N-modellen, er jakten på betydning og oppnåelse av sosial anerkjennelse (Need–Narrative–Network) sentrale aspekter, og forskerne argumenterer for at opplevd tap av verdighet kan utløse et målrettet behov for å gjenopprette slik betydning via ideologi og sosiale nettverk. I deres analyser av selvmordsbombere, ble det funnet at ulike push-faktorer (ydmykelse, sorg, sosial eksklusjon) sammenfaller med ønsket om å gjenopprette verdighet (Kruglanski et al., 2009). I senere studier, hvor det blant annet ble sett nærmere på 1 496 terrorrelaterte domfellelser i USA, fant man at tap av betydning er assosiert med hvorvidt ideologisk motiverte ekstremister velger vold fremfor ikke-voldelige fremgangsmåter (Jasko et al., 2017). I en studie gjennomført i Canada, Spania og Pakistan (Bélanger et al., 2019), bekreftet forskerne 3N-modellens gyldighet på tvers av kulturer. Funnene indikerte at quest for significance fungerte som den primære motiverende drivkraften for radikaliserings, ved at behovet for betydning predikerte tilslutning til et voldelig narrativ, som igjen økte villigheten til å utøve vold.

QS-relatert atferd kan aktiveres når man opplever deprivasjon i sosial verdi, for eksempel tap av tidligere sosial posisjon som en følge av avvisning, eksklusjon, ydmykelse eller feiltrinn (Kruglanski et al., 2022). Et slikt tap kan være personlig, som når man har mistet en posisjon man tidligere hadde, eller det kan baseres på en opplevelse av at gruppen man er en del av er ydmyket eller ikke får nok respekt, som når en mann opplever at samfunnet er rigget for å ivareta og se opp til kvinner heller enn menn. En studie fant at når personer opplevde individuelle tap, som å miste arbeid eller bli avvist i sosiale relasjoner, var de mer tilbøyelige til å ty til vold for å oppnå politiske mål (Kruglanski et al., 2022).

I nyere forskning har man benyttet teorien i tilknytning til livsløps- og utviklingsperspektiver. I en studie av norske ungdommers psykologiske

sårbarheter for ekstremisme, argumenterer Harpviken (2021) for at et ønske om individuell signifikans er en viktig faktor i radikalisering, og at utenforskap—som resultat av manglende suksess på skolen, ugunstige sosiale miljøer, opplevd diskriminering, og atferdsproblemer—burde forebygges gjennom bred tilnærming. QS-teorien har også blitt brukt til å forklare de-radikalisering, hvor Orehek et al. (2013) hevder at når behovene for betydning kan imøtekommes gjennom pro-sosiale roller som jobb, familieliv eller aktivt medborgerskap, forsvinner motivasjonen for å begå voldelige handlinger. Dette omtales som «redirecting the significance quest». Disse funnene benyttes i flere exit-programmer og risikovurderingsverktøy (Lloyd & Dean, 2015; Orehek et al., 2013).

1.3.1 Digital radikalisering

De siste årene har det vokst fram en økt bekymring for radikalisering via digitale medier, blant annet som følge av den digitale aktiviteten til en rekke terrorister i perioden fram mot terrorhandlinger (Kenyon et al., 2022; PST, 2025). Denne tematikken har en rekke ulike navn, blant annet «radikalisering på nett/internett», eller «online radikalisering», men i denne rapporten vil vi bruke begrepet «digital radikalisering» for å understreke hvor bredt nedslagsfelt disse teknologiene har, og at slik radikalisering kan skje gjennom flere ulike plattformer på den digitale arenaen, inkludert på nettsider, forumer, apper, sosiale medier, krypterte tjenester, i spill og så videre. Digital radikalisering kan forstås som «... en prosess der individer blir eksponert for, imiterer og internaliserer ekstreme holdninger og oppfatninger gjennom internett, særlig sosiale medier, og andre former for kommunikasjon på internett.» (Binder & Kenyon, 2022)

Litt forenklet kan man argumentere for to overordnede perspektiver på internettets rolle: 1) Internett spiller en helt sentral rolle – argumentert blant annet som at «face-to-face radicalisation has been replaced by online radicalisation» (Sageman, 2008: 41); og 2) Internett er en viktig del, men er ikke årsaken til radikalisering og voldelig ekstremisme – blant annet argumentert i artikkelen «Shooting the Messenger: Do Not Blame the Internet for Terrorism» (Glazzard, 2019). Selv om digital radikalisering ikke har tatt fullstendig over for mer tradisjonelle former for radikalisering, er det klart at disse medienes rolle i spredningen av radikaliserende og ekstremt tankegods er framtreddende, også i Norge. Ekstremismekommisjonen skriver i sin NOU fra 2024 at digitaliseringens betydning for spredningen av ekstremt tankegods «...

kan ikke overdrives», og at høyreekstremisme som resultat i stor grad er blitt et transnasjonalt fenomen (NOU 2024: 3). Enslige aktører kan finne tilhørighet og legitimitet i de digitale fellesskapene (Kenyon et al., 2022).

I det følgende søker vi å unngå overforenklende årsaksforklaringer, som at eksponering for radikalt innhold på digitale plattformer i seg selv er nok til å få mennesker til å ta til seg ekstremt tankegods. Vi erkjenner at radikalisering er en kompleks prosess, med en rekke risiko- og beskyttelsesfaktorer som kan påvirke forløpet til den enkelte. Hva som gjør at en bestemt person oppsøker en plattform med ekstremt innhold på et gitt tidspunkt i livet kan være like viktig som det som møter personen på plattformen. Samtidig mener vi innholdet på plattformen kan ha stor betydning for hvilket uttrykk radikaliseringen får. Mye kommunikasjon på ekstreme digitale plattformer har aspekter som samspiller med radikalisering, for eksempel ironiske memeer og GIF-er som kan bidra til å normalisere ekstremt innhold på lite forpliktende måte, innhold som habituerer og desensitiverer mottakeren for rasistisk eller sexistisk tankegods, eller dehumanisering av grupper av mennesker (Marwick et al., 2022)³. Andre karakteristiske trekk ved nettbasert kommunikasjon, som anonymitet og andre forskjeller fra fysisk interaksjon, kan gjøre personer mer mottakelige for ekstreme posisjoner (Evans & Williams, 2022). Digitale plattformer tilbyr sosiale nettverk som ofte er løsere strukturerte enn andre sosiale nettverk; de er gjerne anonyme og geografisk uavhengige, noe som gir brukerne både frihet og risiko (Conway, 2017). Digitale nettverk gir rask tilgang til ekstremistisk innhold, og algoritmer kan forsterke allerede eksisterende interesser ved å tilby lignende innhold, noe som gradvis kan føre brukeren dypere inn i radikale miljøer (Ging et al., 2024). Nettverkene består ofte av svake sosiale bånd – forbindelser som muliggjør rask informasjonsflyt og eksponering for nye ideer, men som gir lite emosjonell støtte og forpliktelse (Granovetter, 1973).

I denne studien har vi valgt å studere materiale fra en digital plattform kjent for høyreekstremt innhold, og som har karakteristikk som samsvarer med det vi beskriver over: anonymitet, ironibasert kommunikasjon og hyppig forekomst av ekstremistisk tankegods.

3 Dette ses som en prosess med ulike stadier.

1.4 En digital subkultur for ytre høyre: 4chan

Økosystemet av miljøer på internett som kan sies å plassere seg på ytre høyreside, er stort og komplekst (Conway et al., 2019). I denne rapporten har vi valgt å sette søkelys på nettsiden 4chan, en av de mer kjente nettsidene karakterisert av høyreradikale ytringer (Baele, Brace, & Coan, 2021b; Thorleifsson, 2022). I løpet av det siste tiåret har 4chan etablert seg som en av de mest innflytelsesrike kildene til nettkultur, og plattformen omtales ofte som en av internettets mest mørke arenaer (Hine et al., 2017). Nettsiden er et anonymt imageboard⁴ der brukere deler innhold og diskuterer en rekke emner, uten krav om registrering eller brukerprofil (Bernstein et al., 2011). Brukere av 4chan har ikke noe brukernavn eller profil, som gjør at hver post står for seg selv og ikke kan knyttes sammen til en gitt bruker. Poster slettes fortløpende⁵, noe som gir postene det som ofte kalles en flyktig ('ephemeral') kvalitet. På bakgrunn av dette er det i prinsippet vanskelig å skape en stabil identitet på 4chan (Maloney et al., 2024).

Kommunikasjonen på 4chan er bygget opp av flere såkalte «boards», dedikert til ulike temaer, herunder animé og manga, dataspill, teknologi og trening. I tillegg er det boards hvor brukere fra spesifikke land kan kommunisere på eget språk og boards som er dedikert til politikk og samfunnsdebatt. På hvert board oppretter brukere diskusjonstråder (threads) hvor de kommuniserer med hverandre om diverse temaer–gjerne, men ikke nødvendigvis, knyttet til boardets tema. 4chan er ett av flere liknende/overlappende imageboards bygd på anonymitet og deling av bilder og tekst. Disse chan-samfunnene var opprinnelig tilknyttet japansk manga og animé, men har blitt en plattform for bredere meningsutveksling. 4chan har fått et rykte for å være et arnested for kontroversielle og ofte ekstreme subkulturer, inkludert spredning av hatretorikk, trolling og høyreekstreme ideologier (Hine et al., 2017). Det er forskjell i hvor mye, og hvor ekstremt, høyreradikalt innhold som postes på ulike chans og undertråder (Baele, Brace, & Coan, 2021b); mange undertråder fokuserer på dagligdagse diskusjoner og deling av interesser, som matoppskrifter og ny teknologi. Det er likevel godt dokumentert at det finnes mye høyreekstremt innhold på chan-boards.

4 Imageboards er anonyme nettfora organisert rundt bildebaserte tråder, der brukerne kommuniserer ved å poste bilder sammen med kort tekst.

5 Imidlertid finnes det flere uoffisielle arkiverings- funksjoner og sider, som gjør at en post som slettes fra tråden likevel kan gjenfinnes.

Forskning har vist at 4chans /pol/-board⁶ har hatt en betydelig innflytelse på spredning av alternative nyheter og konspirasjonsteorier til mainstream plattformer som Twitter/X og Reddit (Baele et al., 2021b). Som en reaksjon på det som ble oppfattet som økende sensur på 4chan, etablerte brukere i 2013 et nytt imageboard kalt 8chan (senere kjent som 8kun). Dette nettstedet var designet for å tilby enda større ytringsfrihet, med minimal moderering. 8chan ble et arnested for enda mer ekstremt innhold, men brakte også med seg mye av innholdet fra deler av 4chan, herunder høyreekstremisme, kvinnehat og andre former for hatprat. Flere gjerningspersoner bak terrorhandlinger, som angrepene i Christchurch og El Paso⁷, publiserte sine manifest på 8chan før de utførte sine handlinger (Baele et al., 2021b). Terroristen bak angrepene i New Zealand i 2019 hevder å ha vært på 4chan fra tidlige tenår, og har hevdet at han lastet opp angrepene sine på plattformen (Phillips & Champion, 2024). Den norske terroristen Phillip Manshaus har fortalt at han var på 4chan i perioder i forkant av drapet og drapsforsøkene (Enghaug and Foss, 10.09.25).

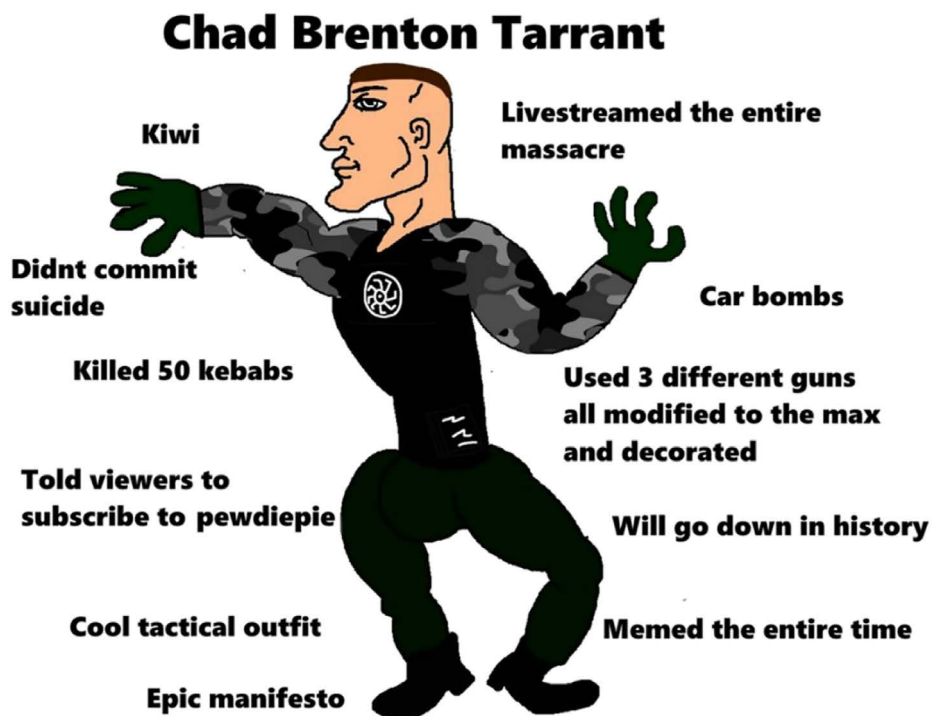
1.4.1 Humor, ironi og grenseoverskridelse på 4chan

Humor og ironi er mye brukt på 4chan. Ofte uttrykkes ekstremistisk innhold gjennom ironiske poster eller memes (Crawford, Keen, & Suarez-Tangil, 2020). Gjennom bruk av humor kan ekstreme synspunkter fremstå mer spiselige og akseptable for et bredere publikum, for eksempel har svenske nynazistiske grupper som Den nordiske motstandsbevegelsen benyttet memer inspirert av 4chan og 8chan for å fremme sine budskap på en tilsynelatende harmløs måte (Hercz, 2023). Ekstreme uttrykk pakkes ofte inn i spøk, humor og provokasjon slik at det kan være vanskelig å avgjøre om uttalelser er oppriktige eller ikke (Nissenbaum & Shifman, 2017). Hvor alvorlig innhold skal forstås, er et viktig poeng for forskere som studerer 4chan.

6 «Politically incorrect», et board dedikert til å diskutere politikk, der det har vært særlig høy forekomst av høyreekstremisme, rasisme, misogyni og antisemittisme.

7 Terrorangrepene i Christchurch og El Paso i 2019 ble utført av høyreekstreme gjerningspersoner som begge publiserte sine manifest på internett før angrepene. I Christchurch ble 51 mennesker drept i to moskeer, og i El Paso ble 23 drept i et kjøpesenter. Begge angrep var motivert av rasistiske og høyreradikale ideologier (Conway et al., 2019).

Figur 2



Eksempel på Chad-meme fra 4chan (Thorleifsson, 2021) ⁸

Grenseoverskridelse ('transgression') er sentralt for 4chan-kultur. Overskridelsen kan fungere som et opprør mot gjeldende samfunnsnormer der trolling, frekkhet og sjokkeffekt ikke verdsettes (Nagle 2017: 35). Phillips beskriver 4chan kultur som drevet av en overbevisning om at ingenting bør tas alvorlig, der sentimentalitet og følelsesutbrudd skal trolles hos andre og undertrykkes hos en selv (Phillips, 2015; Thorleifsson, 2022). Sanksjoner mot utsagn som oppleves som for emosjonelle, sentimentale eller genuine, tar ofte form som såkalt 'shitposting', en aktivitet som kan forstås som «meningsløse innlegg som etterligner konvensjonelle former for sosiale medier-innhold for å forstyrre, kommentere og/eller kritisere nettbaserte diskurser.» (vår

⁸ Meme som hyller Brenton Tarrant, terroristen som drepte 49 mennesker i Christchurch, New Zealand i 2019. Tarrant brukte selv memes aktivt i sitt manifest som han la ut på internett før angrepet.

oversettelse) (Woods, 2023). Det er også vanlig å vitse om andre menneskers lidelse, et fenomen som kalles 'lulz' (Phillips, 2015; Thorleifsson, 2022).

Thorleifsson introduserer begrepet 'transgressive play frame' i diskusjonen om hvordan den provoserende og ironibelagte 4chan-kommunikasjonen best kan forstås (Thorleifsson, 2022). På plattformen kan man operere innenfor en ramme (play frame) der aktiviteter og meninger ses som både sanne og usanne, eller som oppriktig og humoristisk ment, på samme tid. Mange brukere trekker klare skiller mellom den de er online og offline, slik at det som uttrykkes online ikke ansees å ha noe å gjøre med den de ellers er. Likevel mener Thorleifsson at de grensesprengende utsagnene, uansett om de er ment humoristisk eller 'for the lulz' gjerne bygger på en underliggende oppfatning av et truet samfunn som må forsvares med voldelige virkemidler, som er en klassisk fascistisk idé (Thorleifsson, 2022). Den gjentatte eksponeringen for slikt innhold kan normalisere misogynistiske og rasistiske konspirasjonsteorier, og den gjentatte eksponeringen for voldelig innhold kan legge grunnlag for ekstremisme (Marwick et al., 2022). Brukere som er erfarne med 4chan-kultur vil antakelig lese ironien i poster som er humoristisk ment, men brukere som er nye eller mindre flytende i å lese meme-kultur kjenner kanskje ikke referansegrunnlaget. Man kan tenke seg at det selv for erfarne brukere kan være en normaliseringseffekt ved gjentatt eksponering for hatefullt, konspiratorisk og voldelig innhold (Marwick et al., 2022). Betydningen dette får for metodologiske valg i den gjeldende studien, vil diskuteres i metodedelen.

1.4.2 Maskulinitet på 4chan: Mannosfæren

Makt og dominans mellom kjønnene er sentralt i mange av diskusjonene på 4chan. Brukerne av 4chan er i hovedsak unge menn (4chan.org, 08.12.25), og selv om mye innhold er forholdsvis dagligdags og nøytralt, er innholdet i en stor mengde poster slik at det faller inn i diskursen som føres i den såkalte mannosfæren. Mannosfæren er en samlebetegnelse på grupperinger opptatt av menns temaer, så som pick-up artists (PUA), Men Going Their Own Ways (MGTOW), Men's Rights Activists (MRA), ufrivillig sølibate (incels) med flere (Horta Ribeiro et al., 2021).

I mannosfæren settes menns og kvinners interesser gjerne opp mot hverandre. I incel⁹-ideologi er det vanlig å bruke evolusjonspsykologi som kunnskapsgrunnlag for en virkelighetsforståelse, der kvinner alltid vil foretrekke maskuline trekk knyttet til den såkalte alfamannen (for eksempel når det gjelder utseende, personlig økonomi, nevrotypiskhet, virilitet, stemmedybde og penisstørrelse (Burton, 2022; Ging, 2019). Når kvinner ikke lykkes i å få alfamenn, vil de ta til takke med og utnytte såkalte *betamenn* som er «genetisk mindreverdige», og som må bære byrden av kvinners påståtte kresenhet. Kvinner sitter på all makt i det seksuelle markedet, ettersom de kan velge, og menn som ikke blir valgt, blir incels (O'Malley et al., 2020). Incels klandrer kvinner, og feminismen spesielt, for sin opplevde manglende romantiske og seksuelle suksess, og beskriver gjerne kvinner på svært nedsettende måter, for eksempel at de er manipulative, mindre intelligente enn menn og naturlig onde (Andersen, 2022; O'Malley et al., 2020).

Incel-ideologien kan ses i kontrast til virkelighetsforståelsen til Pick Up Artists (PUA). PUA-er hevder at den enkelte mann bør tilegne seg selvtillit og teknikker—som ifølge dem kan læres—for å lykkes, i tråd med en neoliberal markedslogikk (Bratich & Banet-Weiser, 2019). I det neoliberale samfunnet er sosiale bånd underlagt hierarkiske verdisystemer (Burton, 2022). Skuffede og desillusjonerte PUA-er, som opplever at de ikke lykkes selv om de følger oppskriften, blir incels, og Bratich & Banet-Weiser (2019) beskriver dette som neoliberalismens tilkortkommenhet: Den klarer ikke å ivareta de som feiler i å nå målene den lover. De desillusjonerte incel-ene søker samhold med likesinnede på nett (Bratich & Banet-Weiser, 2019), inkludert på egne incel-forumer og tråder på 4chan.

Ging (2019) beskriver at det er vanskelig å ta påstanden om betamenns marginalisering helt på alvor, på grunn av de hyppige ekstremt sexistiske og rasistiske utsagnene deres, samt en villighet til å utøve digital makt på måter som søker å etablere hegemonisk maskulinitet på nettplattformene de bruker. I hegemonisk maskulinitet ligger at et mønster av praksiser tillater menns dominans over kvinner (Connell & Messerschmit, 2005). Teorien postulerer et hierarki mellom ulike maskuliniteter, og antar at hegemoni kan utfordres, slik at nye former for maskulinitet kan utfordre eldre former. Betamennenes

9 En sammenstilling av ordene involuntary celibacy (ufrivillig sølibat). Se Ging (2019) for en detaljert gjennomgang av incel-ideologien.

utøvelse av maskulinitet kan betraktes som en form for «hybrid masculinity», der de på samme tid kan ta avstand fra hegemonisk maskulinitet og konstruere nye lag av makt og ulikhet på nett (Ging, 2019).

1.4.3 /norgetråden/

/norgetråden/ er en tråd på 4chans internasjonale board (/int/), der norske brukere samles for å diskutere et bredt spekter av temaer, fra politikk og kultur til personlige erfaringer og hverdagslige hendelser. Kommunikasjonen foregår på norsk. I likhet med andre deler av 4chan, kjennetegnes tråden av anonymitet og en uttrykksform preget av ironi, nihilisme og shitposting. Innholdet i /norgetråden/ varierer, men inkluderer hyppige uttrykk for mistillit til institusjoner, samfunnskritikk, fremmedfrykt og kjønnets frustrasjon – ofte formulert i en ironisk eller memebasert form.

Selv om kommunikasjonen på /norgetråden/ har mange formål, og mye er dagligdags kommunikasjon, postes det også materiale som er eksplisitt rasistisk, antisemittisk, misogynistisk og/eller hetsende mot LGBTQ-populasjonen eller andre minoritetsgrupper. Innholdet er ofte seksuelt, og trakasserende utsagn forekommer relativt hyppig. Brukerne virker også være forholdsvis bevisste at det er grenser for hvilke utsagn de kan komme med, og at oppfordring til vold og voldshandlinger kan medføre at posten(e) fjernes, samt at den som poster blir utestengt fra 4chan og i verste fall kontaktet av politiet. Norgetråden er ikke blant de mest radikale eller aggressive trådene på 4chan. Det er få direkte oppfordringer til terror og andre voldelige handlinger i /norgetråden/. Det er likevel verdt å notere seg at Ekstremismekommisjonen (NOU 2024: 3) peker på at selv om man ser en nedgang i høyreekstreme angrep i europeiske land, er i dag den største trusselen fra ytre høyre påvirkningen denne ideologien har på liberale demokratier. I dette perspektivet er radikaliseringspotensialet på 4chan, og også /norgetråden/, ikke kun betydningsfullt i form av mulig rekruttering til terrorisme, men også i form av utarbeidelse og spredning av antidemokratisk ideologi og tankegods.

1.5 Psykisk helse

Psykisk helse er et sentralt aspekt ved menneskers velvære, livskvalitet og delaktighet. Ifølge Verdens helseorganisasjon (WHO) er helse «En tilstand av psykisk velvære som gjør mennesker i stand til å mestre livets belastninger, realisere sine evner, lære og arbeide godt, samt bidra til fellesskapet. Psykisk

helse er en integrert del av helse og velvære, og omfatter mer enn fravær av psykiske lidelser» {WHO, 2022: 8}. Innenfor dette helhetlige perspektivet forstås dermed psykisk helse ikke bare som fravær av psykiske lidelser, men inkluderer individets evne til å mestre hverdagens påkjenninger, utvikle sitt potensial, arbeide produktivt og bidra til fellesskapet. Tett opp mot psykisk helse, slik det forstås her, ligger opplevelse av sosialt utenforskap og ensomhet.

De siste tiårene har psykiske helseproblemer økt både internasjonalt og i de nordiske landene, med særlig vekst blant barn og unge (Randell, 2023). Flere undersøkelser viser en økning i selvrapporterte psykiske plager som angst, depresjon, ensomhet og opplevd livsmestring, og denne utviklingen ser ut til å ha forsterket seg etter COVID-19-pandemien (Randell, 2023). Rapporten Jenterom, gutterom og mulighetsrom (NOU 2019: 19) dokumenterer en økning i psykiske helseplager blant ungdom i Norge, og peker på kjønnsforskjeller i hvordan problematikken kommer til uttrykk. Jenter og unge kvinner er overrepresentert blant dem som selv rapporterer dårlig psykisk helse, mens gutter og unge menn er overrepresentert i statistikken over selvmord. Dette peker på ulike symptomer for psykisk uhelse, men også på kjønnsforskjeller i hvordan unge håndterer psykiske belastninger og søker hjelp.

Kjønnsforskjeller i hjelpsøking er også påvist i en rekke studier, blant annet har forskning vist at gutter i mindre grad enn jenter benytter seg av psykisk helsehjelp, og at de ofte opplever stigma og ambivalens knyttet til det å søke hjelp (Granrud, Bisholt, Anderzèn-Carlsson, & Steffenak, 2020; Wirback, Forsell, Larsson, Engström, & Edhborg, 2018). Dette kan forstås i lys av både kulturelle normer knyttet til maskulinitet og av mangel på tilgjengelige eller tilpassede hjelpetjenester for unge menn. Psykisk uhelse rammer imidlertid ikke alle grupper likt. Ifølge blant annet Fagrell Trygg, Månsdotter og Gustafsson, som så nærmere på interseksjonelle ulikheter i psykisk helse på tvers av flere dimensjoner i den svenske voksenbefolkningen (Fagrell Trygg, Månsdotter, & Gustafsson, 2021), er det betydelige sosiale ulikheter i psykisk helse. Sårbare grupper som arbeidsledige/lavtlønnede, personer med manglende / lav grad av utdanning, og seksuelle minoriteter er overrepresentert blant dem som rapporterer dårlig psykisk helse. Psykisk helse bør ikke bare forstås individuelt, men også som et sosialt og strukturelt fenomen.

1.5.1 Ekstremisme og psykisk helse

Forholdet mellom ekstremisme og psykisk helse har vært et tema i forskningen i flere tiår (Gill & Corner, 2017). Selv om noen studier viser høyere forekomst av psykiske helseproblemer blant ekstremister, er det per dags dato ikke etablert en kausal sammenheng mellom psykisk uhelse og ekstremisme (Trimbur, Amad, Horn, Thomas, & Fovet, 2021). I nyere studier påpekes det at psykiske helseutfordringer kan inngå som en av flere sårbarhetsfaktorer i radikaliseringsprosesser, og at det er behov for å forstå dette samspillet bedre (Harpviken, 2021; Hellevik, 2024; Mughal et al., 2023).

I rapporten «Betydningen av psykisk helse for forebyggingsapparatets forståelse og håndtering av radikalisering og voldelig ekstremisme» fra NKVTS (Hellevik, 2024), argumenterer vi for at psykiske helseutfordringer ofte er én del av et større problemkompleks som kan legge grunnlag for radikalisering. Det er ikke psykisk uhelse i seg selv som forklarer radikalisering, men hvordan psykiske plager inngår i et samspill med faktorer som utenforskap, traumer, oppvekstvilkår og voldsutsatthet. Dette er i tråd med significance quest-teorien (Kruglanski et al., 2014), som viser hvordan opplevelsen av betydningstap, identitetsusikkerhet og belastende livshendelser kan øke sårbarheten for radikale budskap og tilhørighet i ekstreme fellesskap.

En studie blant norske ungdommer har vist at psykiske sårbarhetsfaktorer som angst, depresjon, lav selvfølelse, traumer, opplevd diskriminering og lav sosial kapital kan ha sammenheng med støtte til ekstreme holdninger (Harpviken, 2021). Studien bygger på data fra over 10 000 ungdommer i Oslo og viser at det ikke finnes én vei inn i ekstremisme, men mange ulike kombinasjoner av faktorer som virker sammen. Noen finner tilhørighet i ekstreme fellesskap etter å ha opplevd avvisning, mobbing eller manglende mening i livet, mens andre kan søke ekstremisme i et forsøk på å gjenvinne kontroll eller anerkjennelse. Psykiske helseplager ser ut til å ha en forsterkende effekt på andre risikofaktorer, snarere enn å fungere som en direkte årsak. En britisk studie av straffedømte ekstremister fant samtidig at problemer med psykisk helse var utbredt: En tredjedel ble antatt å ha psykiske helseproblemer, inkludert personlighetsforstyrrelser og nevrodivergente tilstander som autismespekterforstyrrelser og depresjon. Studien viste også at de som hadde psykiske helseutfordringer oftere hadde blitt radikalisert via internett (Kenyon, Binder, & Baker-Beall, 2022). Dette underbygger antagelsen om at visse former

for sårbarhet kan gjøre individer mer mottakelige for påvirkning i digitale miljøer.

Ensomhet og sosialt utenforskap kan tenkes å påvirke en persons mottakelighet for ekstremistisk tenkning. Studier har funnet at sosial ekskludering kan påvirke individers informasjonsprosessering ved at tegn på ytterligere eksklusjon prioriteres (Syrjämäki & Hietanen, 2019), og at sosialt ekskluderte personer er mer mottakelige for sosial påvirkning (Carter-Sowell, Chen, & Williams, 2008). I tillegg kan ensomme utvikle en negativ attribusjonsstil, hvor sosiale signaler tolkes som truende eller avvisende (ref.). Dette fører ofte til en selvforsterkende syklus av tilbaketrekking og økt ensomhet. Funn indikerer også at ensomhet kan være forbundet med en tendens til konspiratorisk tenkning (Bierwiazzonek, Fluit, von Soest, Hornsey, & Kunst, 2024), blant annet som en strategi for ego-beskyttelse eller for å skape sosial tilknytning blant likesinnede. På et sosialt nivå kan ensomhet føre til manglende tillit til både mennesker og institusjoner (Cacioppo & Hawkley, 2009; Herz, 2020). Følelser av fremmedgjøring og mistillit kan gjøre individer mer mottakelige for fellesskap som tilbyr klar tilhørighet og mening (Renström, Bäck, & Knapton, 2020). Ensomhet svekker ofte kritisk tenkning og gjør individer mer mottakelige for skjev, ensopret informasjon (Cacioppo & Hawkley, 2009). Budskap som lover fellesskap og anerkjennelse blir særlig virkningsfulle når de treffer individer i eksistensiell og emosjonell sårbarhet. Renström et al. (2020) fremhever betydningen av avvisningssensitivitet – en personlighetsdimensjon som beskriver tendensen til å forvente, oppfatte og reagere sterkt på sosial avvisning. Personer med høy avvisningssensitivitet er i større grad tilbøyelige til å identifisere seg med og engasjere seg i radikale grupper etter å ha opplevd sosial ekskludering (Renström *ibid.*). Dette støtter tanken om at radikaliseringsprosessen ikke bare er kognitivt forankret, men også motivert av dype behov for tilhørighet og anerkjennelse (Kruglanski et al., 2014).

Det er behov for mer kunnskap om hvordan ensomhet spiller en rolle i mer desentraliserte og digitale miljøer, der rekruttering kanskje ikke foregår aktivt, men der enkeltpersoner i større grad «selvradikalisere» seg inn i ekstremistisk tankegods. Dette gjelder særlig for åpne og anonyme plattformer som 4chan, hvor deltakelse krever en grad av språklig og kulturell tilpasning, og hvor man gradvis kan oppleve tilhørighet gjennom å bruke tid i nettverket. Denne formen for tilhørighet kan i seg selv fungere som en form for belønning og

bekreftelse, og forsterker brukerens identifikasjon med fellesskapet. Bierwiaczonek et al. (2024) argumenterer for at forskningen i større grad bør undersøke eksperimentelt hvorvidt det å redusere ensomhet også kan motvirke fremveksten av konspirasjonstenkning og ekstreme verdensbilder. Plattformen som 4chan kan tilby delaktighet i sosiale nettverk til ensomme og mennesker som kjenner seg utenfor. Plattformene kombinerer høy grad av anonymitet med en intern kultur og språkbruk som skaper et sterkt innforstått fellesskap. Brukerne trenger ikke utlevere identitet, og risikoen for sosial sårbarhet er lav. Samtidig får man mindre av de positive sidene ved nære relasjoner – det er lite sosial støtte, empati eller forpliktelse (Turkle, 2011). Man er en del av et sosialt nettverk, men kan fortsatt være dypt ensom.

På et overordnet nivå er det bekymringsfullt at mange unge i dag rapporterer økt psykisk uhelse, samtidig som tilliten til samfunnsinstitusjoner er svekket. Dette skaper et risikobilde der unge i sårbare situasjoner i større grad kan søke til fellesskap som tilbyr mening, mestring og identitet, selv når disse fellesskapene er forankret i voldelige eller ekskluderende ideologier (Randell, 2023; Mughal et al., 2023). Sårbarheten for radikaliseringsforsterkes ytterligere dersom hjelpetilbudene er utilgjengelige, utilstrekkelige eller oppleves som lite relevante for unge i krise. Til tross for at det finnes tiltak der psykisk helse inkluderes i arbeid mot radikaliserings, viser en systematisk gjennomgang at det ikke eksisterer helhetlige folkehelseinnsatser til forebygging av digital radikaliserings med utgangspunkt i psykisk helse (Mughal et al., 2023). Det er dermed behov for å utvikle kunnskapsbaserte tiltak som inkluderer psykisk helse i forebygging av radikaliserings og ekstremisme på den digitale arenaen.

1.6 Formål og problemstilling

Denne rapporten har følgende overordnede formål: Hvordan uttrykkes psykiske helseproblemer og suicidalitet i digitale ekstremistiske miljøer? I rapporten ser vi på psykisk helse og annen sårbarhet, slik det tematiseres på /norgetråden/ på 4chan. Vi ser også på hvordan erfaringer med behandlingsapparatet tematiseres. Vi fokuserer både på hvordan brukere av forumet uttrykker seg når de beskriver problemer med psykisk helse, samt hvordan andre brukere besvarer slike poster.

Dette formålet resulterer i følgende problemstillinger:

- 1) Hvordan beskriver brukere sine problemer med psykisk helse og suicidalitet?
- 2) Hvordan omtales hjelpetjenestene som jobber med slike problemer?
- 3) Hvordan relateres psykiske helseproblemer til ekstreme holdninger og idéer?

2. Metode

Denne studien er en kvalitativ innholdsanalyse av poster på /norgetråden/, med mål om å undersøke forholdet mellom digital radikaliserings og psykisk helse. Studien har et eksplorativt design og bygger på en induktiv tilnærming for å identifisere mønstre og diskursive strategier i anonyme nettbaserte samtaler (Kozinets, 2020). For å innhente data har vi benyttet oss av arkiveringstjenesten Desuarchive, som er en uoffisiell arkiveringstjeneste for et utvalg av «boards» på 4chan.org. Studien fokuserer på /norgetråden/, som er en subkategori under det overordnede board-et /int/ (International). Valget av /norgetråden/ er gjort for å rette oppmerksomheten mot norske brukere i dette spesifikke nettmiljøet. Det totale datamaterialet består av 1 792 040 poster som representerer aktiviteten i /norgetråden/ i perioden fra 6. mars 2017 til 8. mars 2024, totalt syv år. Alle postene er lastet ned og lagret som PDF-filer, inndelt i én fil per år for å sikre oversikt og forenkle søk. Postene inkluderer ofte både bilder og tekstbasert innhold, men på grunn av begrensninger i arkiveringstjenesten mangler enkelte poster tilknyttede bilder. For å gjøre datamengden mer håndterbar for kvalitative analyser har vi begrenset oss til to av årene.¹⁰

Selv om vi ikke har direkte informasjon om brukerne på 4chan.org, finnes det generelle demografiske data om forumets brukere (4chan.org, 08.12.25). Ifølge 4chan er majoriteten av brukerne mellom 18 og 34 år, hvorav 70 % er menn og 30 % er kvinner. De fleste brukerne kommer fra USA (47 %), Storbritannia (7 %), Canada (6 %), Australia (4 %) og Tyskland (4 %). Det er også opplyst at flertallet av brukerne enten gjennomfører eller har fullført høyere utdanning. Selv om disse tallene ikke direkte representerer /norgetråden/, gir de en indikasjon på brukergruppen som kan være aktiv i dette forumet.

Analysen av datamaterialet er hovedsakelig kvalitativ og bygger på en tematisk innholdsanalyse. Dette innebærer at postene er gjennomgått systematisk for å identifisere mønstre, narrativer og diskursive trekk knyttet til digital radikaliserings og psykisk helse. Analysen er inspirert av Braun og

¹⁰ For å redusere mulighetene for å søke opp sitatene vi har benyttet, vil vi ikke opplyse om hvilke spesifikke år dette gjelder.

Clarkes (2006) tilnærming til refleksiv tematisk analyse, som innebærer følgende trinn: 1) Gjentatt lesing av materialet for å bli kjent med innholdet; 2) koding av data for å identifisere sentrale temaer; 3) sammenligning og gruppering av koder for å utvikle overordnede temaer; og 4) tolking av temaene i lys av forskningsspørsmålet. For å sikre en strukturert analyse har vi utviklet et kodeskjema basert på søkebegreper og gjentatte gjennomlesinger av materialet. Søkebegrepene omhandler brukernes beskrivelser og narrativer tilknyttet psykisk uhelse, herunder «innlagt», «henge^{*11} meg», «deprimert», «depresjon», «ensom», «tau», «lidelse*», «psykolog», «psykiater», «sliter», «schizofren*», «alene», «gråt*», «selvmord», «suicidal», «paranoid», «personlighets*», «psyke*», «schizoid». Vi gjennomførte også analyser som så spesifikt på brukernes erfaringer med psykologisk behandling og terapi. Her begrenset vi søkene til begrepene «psykolog» og «psykiater».

Søkene genererte en lang rekke treff. Vi gikk så gjennom disse og sorterte ut de som var irrelevante, enten fordi de ikke handlet om brukernes egne psykiske helse og/eller var mer generelle kommentarer til tematikk brukerne tilknyttet psykiske helseproblemer (for eksempel «alle transseksuelle er psykopater», eller «hva er poenget med psykologisk krigføring rettet mot tapere uten dritt i livet», eller fordi det var for lite informasjon for videre analyse (for eksempel «får vel slepe meg selv til psykologen»). Et gjennomgående metodisk hensyn i denne studien har vært å vurdere hvorvidt postene som ble identifisert i søkene faktisk uttrykker genuine erfaringer, eller om de skulle anses som «shitposting» – altså ironiske, absurde eller bevisst provoserende ytringer som ikke nødvendigvis skal tas bokstavelig. Dette er – som tidligere nevnt – særlig relevant i analyse av diskurser fra 4chan, hvor grensene mellom ironi, alvor og tøys ofte er flytende, og hvor et nihilistisk, inngruppespråk er en del av kulturen. I møte med dette måtte vi som forskere ta stilling til om enkeltutsagn kunne tolkes som uttrykk for reelle erfaringer knyttet til psykisk uhelse, eller om de primært hadde en performativ eller ironisk funksjon.

Vurderingene ble i første omgang gjort individuelt: rapportens forfattere gikk gjennom utvalget av sitater og gjorde en foreløpig klassifisering. Deretter ble

11 Stjernetegnet * fungerer som en trunkering i søkestrengen, noe som betyr at søket inkluderer alle mulige endelser av ordet. For eksempel vil søkeordet «gråt*» gi treff på både «gråter», «gråting» og «grått»

aktuelle sitater diskutert i fellesskap med en tredje forsker, og vi gjorde en samlet vurdering av hvilke sitater som skulle inngå i analysen. Vi vurderte både hvordan postene var formulert, og hvilken kontekst de inngikk i. Det innebar blant annet å se etter kjente tegn på shitposting – som bruk av bestemte memes, begreper eller stilistiske trekk – og samtidig vurdere om posten ble møtt med seriøse svar, om den var en respons på en annen alvorlig post, eller om posteren eksplisitt uttrykte at han var «seriøs», «ærlig» eller lignende. Gjennom denne prosessen søkte vi ikke å etablere en entydig grense mellom ironi og alvor, men å identifisere poster hvor det var rimelig grunnlag for å tolke innholdet som uttrykk for genuin opplevelse av personlig psykisk uhelse.

2.1 Etiske vurderinger

Analyse av brukergenerert innhold fra 4chan reiser en rekke forskningsetiske problemstillinger, særlig relatert til skillet mellom offentlige/private data, hensynet til sårbare grupper, samtykke, anonymitet og konfidensialitet. I våre etiske vurderinger har vi benyttet De nasjonale forskningsetiske komiteenes (NESH) veileder «Forskningsetisk veileder for internettforskning» (NESH, 2019). Vi vil her beskrive våre vurderinger tilknyttet de fem mest relevante retningslinjene for dette prosjektet.

2.1.1 Skillet mellom offentlig og privat

NESHs retningslinjer understreker at forskere har ansvar for å informere deltakerne og innhente samtykke ved bruk av sensitive personopplysninger, med unntak for observasjon på åpne arenaer. Det er derfor en sentral vurdering hvorvidt dataene fra /norgetråden/ skal anses som offentlige eller private.

4chan er en åpen plattform uten registreringskrav, der anonym posting er standard. Poster slettes automatisk, men kan arkiveres av tredjepartstjenester. Brukerne viser bevissthet rundt at arkivering foregår, gjennom en rekke henvisninger til arkiver og overvåkning av plattformen. Selv om enkelte brukere kan tro at innlegg slettes permanent, vurderer vi det slik at plattformens teknologiske utforming tilsier en høy grad av forventet offentlighet (NESH, 2019). Data fra /norgetråden/ inkluderer sensitive opplysninger, særlig relatert til psykisk helse. For å redusere risikoen for tilbakeidentifisering vil vi unngå bruk av søkbare sitater og gjøre nødvendige

modifikasjoner av lengre poster for å sikre av-identifisering hvis nødvendig. Vi har også vurdert det slik at allmennhetens interesse gir lovmessig grunnlag for studien, da forskningen har potensiell nytte for samfunnssikkerhet og forebygging av ekstremisme. I tillegg vil økt kunnskap om denne gruppen kunne være med på å hjelpe dem med deres utfordringer.

2.1.2 Hensynet til barn og andre sårbare grupper

NESH vektlegger også behovet for å beskytte barn og sårbare grupper i forskning. 4chan er en anonym plattform, men brukerstatistikk fra nettsiden indikerer altså at majoriteten av brukerne er voksne menn mellom 18 og 34 år. Enkelte undergrupper regnes som sårbare, for eksempel brukere som opplyser å ha psykiske helseproblemer. Dette prosjektet undersøker hvordan psykisk helse diskuteres i ekstreme miljøer på internett, noe som øker sannsynligheten for at datamaterialet omfatter individer i sårbare situasjoner. Dette krever at forskningen håndteres med særlig varsomhet for å unngå stigmatisering. Samtidig må analysen ta hensyn til plattformens unike diskurs, der ironi og provokasjon («shitposting») er utbredt. Vi vurderer at majoriteten av brukerne ikke er sårbare, men at enkelte kan være det. Prosjektet vil sikre forsvarlig håndtering av sensitiv informasjon og kontekstualisere funnene for å unngå urimelige generaliseringer.

2.1.3 Ansvar for å informere og innhente samtykke

NESH understreker videre at vurderingen av informasjons- og samtykkeplikten avhenger av dataenes offentlighetsgrad, sensitivitet, de berørtes sårbarhet og forskningens konsekvenser.

Som allerede beskrevet vurderer vi dataene fra /norgetråden/ som offentlige, men at de kan inneholde sensitiv informasjon. Å informere brukerne gjennom en offentlig post på /norgetråden/ anses som lite hensiktsmessig: Brukerne er anonyme, og antakelig er mange av de som har bidratt til det innsamlede materialet ikke lenger aktive brukere. Å observere aktivitet på 4chan samtidig som brukerne er bevisste denne observasjonen, påvirker samtidig brukernes aktivitet i omfattende grad (Colley & Moore, 2022). Det er videre tilnærmet umulig å tilknytte bestemte poster til spesifikke personer, så det er svært utfordrende å stadfeste at et samtykke gjelder for gitte data. Til sist er det også risiko for at plattformens fiendtlighet mot institusjoner øker risikoen for negative reaksjoner mot forskerne, noe som kan påvirke datainnsamlingen (Conway, 2021). I samtaler med en rådgiver med ekspertise på 4chan støttes

våre vurderinger og konklusjoner rundt informering og samtykke. Vi anser det dermed ikke som nødvendig, mulig eller tilrådelig å informere brukerne eller innhente samtykke.

2.1.4 Ansaret for konfidensialitet og anonymitet

NESHs retningslinjer viser også til hvordan anonymisering av internettdata kan være utfordrende, da opplysninger kan kombineres for å identifisere individer. I dette prosjektet er dataene allerede anonyme, og brukerne kan i liten grad spores på tvers av innlegg. Likevel vil det tas forholdsregler for å minimere risikoen for tilbakeidentifisering. Personidentifiserende informasjon vil fjernes fra alle sitater. Sitater er omformulert for å hindre søkbarhet uten å endre meningsinnholdet. Vi vurderer risikoen for tilbakeidentifisering som lav.

2.1.5 Deling av data, åpne data og stordata

Prosjektet har ingen planer om å dele rådata. Dataene oppbevares sikkert i prosjektperioden og slettes ved prosjektets avslutning.

2.1.6 Konklusjon etisk vurdering

Vår overordnede konklusjon er at prosjektet er forskningsetisk forsvarlig. Dataenes offentlighet vurderes som høy, og samtykke innhentes ikke da alle postene er anonyme. Prosjektet sikrer konfidensialitet gjennom modifikasjon av sitater og forsvarlig anonymisering. Hensynet til sårbare grupper ivaretas gjennom kontekstualisering av funnene. Forskningsprosjektet har stor samfunnsmessig relevans og kan bidra til økt forståelse av radikaliseringsprosesser i digitale miljøer. Vår etiske vurdering er lagt frem for Forskningsetisk utvalg ved NKVTS i et skriftlig notat, og ble muntlig behandlet i møte den 9.10.25, med den hensikt å få en uavhengig vurdering av de etiske overveielsene man hadde gjort seg i planlegging og gjennomføring. Utvalget ga muntlig uttrykk for sin støtte til at prosjektets samlede etiske vurdering var gjennomtenkt, grundig og forsvarlig.

3. Resultater

I dette kapitlet presenterer vi hovedfunnene fra den kvalitative analysen av postene hentet fra /norgetråden/. Formålet med analysen har vært å undersøke hvordan problemer med psykisk helse og suicidalitet tematiseres i et digitalt fellesskap preget av anonymitet, lav terskel for deltakelse og høy forekomst av ekstreme ytringer. I tråd med rapportens problemstillinger har vi vært opptatt av hvordan brukerne uttrykker personlige erfaringer med psykisk uhelse, og hvilke mønstre og diskursive former som kjennetegner disse ytringene. Analysen viser at psykiske helseplager er et gjennomgående tema i materialet, og at disse ofte ble artikulert gjennom narrativer preget av håpløshet, sosial eksklusjon og mistillit til etablerte hjelpesystemer. Selvmordstanker, -ønsker og i noen grad -planer ble uttrykt nokså hyppig, og responsen på slike poster varierte fra støttende til avvisende eller latterliggjørende, og noen får ingen respons. En god del poster handlet om erfaringer med psykisk helsevern, der flertallet av postene beskrev negative erfaringer. Når det gjelder radikalisering og voldelig ekstremisme, fant vi få konkrete oppfordringer til vold knyttet til de temaene vi er opptatt av, men vi fant noen. Konspiratorisk tankegods var tydelig i en god del av postene som handlet om psykiske helseplager. I det følgende redegjør vi for følgende sentrale tematiske kategorier: brukernes beskrivelser av sine psykiske helseproblemer, inkludert ensomhet og suicidalitet, hvordan hjelpetjenestene som jobber med psykisk helse omtales og hvordan psykiske helseproblemer og suicidalitet relateres til ekstreme holdninger og idéer.

3.1 Hvordan beskriver brukerne sine helseproblemer?

Postene som omhandlet psykisk helse, varierte stort i både form og detaljnivå. Noen poster ga omfattende og detaljerte beskrivelser av problemene til brukeren, mens andre var korte, og noen kom som svar på andres kommentarer i tråden. Diskursen i 4chan og /norgetråden/ er preget av sjargong og normative uttrykk, noe som medførte at vi måtte lese postene i sammenheng med konteksten de oppstod i, og ikke som uavhengige ytringer. I denne delen ser vi nærmere på brukernes beskrivelser av konkrete psykiske helseproblemer, hvor ensomhet og sosiale utfordringer inngår som en viktig

kategori. Her vil vi også se på /norgetråden/s funksjon som sosialt fellesskap og utfordringer relatert til incel-tematikk.

3.1.1. Psykiske helseproblemer

De vanligste formene for psykiske helseproblemer som ble beskrevet i /norgetråden/ var depresjon, ensomhet, suicidalitet og rusproblemer. En gjennomgående karakteristikkk ved postene var den uttrykte håpløsheten og utenforskapet brukerne føler på. Mange fortalte at de har falt ut av utdanning, av yrkeslivet, har få/ingen sosiale relasjoner og uttrykte store vansker med å endre situasjonen de befinner seg i. En bruker beskrev sine problemer med depresjon slik¹²:

«Jeg har slitt med depresjon og går til psykolog. Noen ganger føles det som om alt bare er imot meg. At jeg har hatt uflaks hele veien og gjort så mange dårlige valg at jeg begynner å lure på om alt bare er en slags straff. Det er som om livet prøver å vise meg hva jeg kunne hatt, bare for å ta det fra meg med én gang. Jeg ser folk rundt meg få ting til, mens jeg sitter fast. Når noe endelig går bra, varer det aldri. Det føles nesten som om verden prøver å minne meg på at det ikke er meningen jeg skal ha det bra. Litt som når man sier «nå kan det ikke bli verre», og så blir det nettopp det.»

Slik resignasjon og fatalisme var typisk for flere av postene, noe som samsvarer med tilliggende forskning på ekstreme digitale miljøer (Papandreou, Sparks, Daly, & Pacheco, 2025; Sparks, Zidenberg, & Olver, 2024). Postene som omhandlet depresjon fokuserte i stor grad på problemer i brukerens liv, som oftest tilknyttet utseende, vansker i oppveksten, frafall fra utdanning/arbeidslivet, utenforskap og sosiale utfordringer. Flertallet av postene var også karakterisert av omfattende håpløshet. Forskning har vist at denne typen fatalistisk selvforståelse kan medføre sårbarhet for radikalisering og ekstremisme, gjennom blant annet økt mottakelighet for ideologiske fellesskap som tilbyr en ny ramme for selvforståelse og mening (Miller-Idriss, 2020; Baele et al., 2021). En slik prosess kan også belyses av significance quest-teorien, som vektlegger hvordan individers søken etter personlig betydning og sosial anerkjennelse kan drive dem mot ideologiske fellesskap som tilbyr

12 Som tidligere nevnt er disse sitatene omskrevet for å vanskeliggjøre mulighetene for å søke dem opp. I tillegg er de omformulert noe for å unngå forvirring tilknyttet syntaks, lingo og meme-bruk. Dette medfører at mye av særegenheten ved språket brukt i tråden forsvinner, men meningsinnholdet er fortsatt bevart.

klare narrativer, kollektiv identitet og moralsk validering (Kruglanski et al., 2014). Ifølge Kruglanski og kolleger (2014) oppstår slik søken etter betydning typisk når individet opplever et tap av verdi – for eksempel gjennom sosial degradering, ydmykelse eller eksistensiell frustrasjon. Flere av innleggene i / norgetråden/ kan forstås som uttrykk for nettopp slike opplevelser av verditap, preget av en opplevd vedvarende marginalisering fra utdanning, arbeid og sosiale fellesskap. Flere studier finner at psykososiale belastninger, når de kombineres med eksponering for ekstreme eller ekskluderende ideologier, kan fungere som en forsterkende mekanisme i radikaliseringsprosesser (Bélanger et al., 2014; Doosje et al., 2016).

Det var også en rekke beskrivelser av rusproblemer. Flere av disse kommentarene beskrev at rus ble brukt for å døyve andre problemer i livet, i mange tilfeller som en slags selvmedisinering for psykiske helseproblemer.

«... det er mye enklere å slå seg ut med alkohol. Da slipper man tankekjør, angst og depresjon, og sovner selv om rommet er 30 grader. Jeg vet jeg burde holde igjen, men alt det rasjonelle forsvinner når jeg drikker. Av og til tenker jeg bare at jeg kunne fått skrumplever og blitt ferdig med alt.»

Rus ble beskrevet både som en flukt fra et omfattende problemkompleks, og som årsak til problemene. Det store flertallet av poster som omhandlet rus, refererte til alkohol og mange brukere omtalte seg selv som alkoholikere. En rekke av kommentarene vektla faren for at rusproblemer som rapporteres til hjelpetjenestene – da som oftest til psykolog/terapeut – kan medføre at personen blir fratatt førerkort og andre rettigheter, som mulighet til å ha jaktvåpen. Det ble derfor ofte rådet sterkt til å unnlate å fortelle en psykolog eller andre hjelpere at man drikker. Samtidig var det noen brukere som beskrev hvordan det å endelig få hjelp med rusmisbruket sitt hadde hatt en svært positiv effekt på livet, eksemplifisert av en bruker som beskrev sine opplevelser med opphold på et behandlingssenter for rusmisbruk:

«Jeg holdt på å drikke meg ihjel, bokstavelig talt, det bekreftet legen. Nå har jeg det mye bedre, jeg er frisk, har kvittet meg med all skam, anger, angst og depresjon. Jeg har fikset opp med mamma og pappa, ordnet i økonomien, startet studier – listen bare fortsetter. Du tjener penger på å være der, det er som å være på et hotell med gratis måltider, trening,

eget rom, og bra folk. Dette er bare min erfaring, ta det som du vil. Har fått masse nye venner, skikkelige folk [...]. Jeg skal aldri røre alkohol mer.»

Beskrivelsene av psykiske helseproblemer og tilknyttede problemer, viser at mange av brukerne i /norgetråden/ står overfor store problemkomplekser. En studie av helses rolle i forebyggingen av RVE, fant lignende utfordringer blant klientene forebyggingsapparatet arbeidet med (Hellevik, 2024). Klientene som ble beskrevet av forebyggingsapparatet i denne studien, slet ikke bare med frafall fra utdanning/arbeid, familiekonflikt, eller psykiske helseproblemer, men ofte med kombinasjoner av disse og andre problemer. Dette innebar at hjelp og oppfølging krevde tiltak fra en rekke ulike instanser, noe som fordrer høy grad av samarbeid og samkoordinering (Hellevik, 2024). Gitt de problemkompleksene som beskrives av brukere i /norgetråden/ er det sannsynlig at hjelpetiltak rettet mot denne gruppen vil kreve tilsvarende samarbeid på tvers av instanser og sektorer. Et aspekt som vanskeliggjør disse sakene er hvordan man når ut til disse personene som opererer i så stor grad på anonymiserte, digitale plattformer.

3.1.2 Ensomhet og sosiale utfordringer

Et annet aspekt som stod klart frem i analysen av postene var i hvor stor grad beskrivelser av ensomhet og sosiale utfordringer var del av diskursen rundt psykisk helse. Mange av postene som beskrev psykiske helseproblemer – enten det dreide seg om depresjon, angst, suicidalitet, rus eller annet – inkluderte også beskrivelser av ensomhet og manglende tilhørighet. Ensomhet og utenforskap ble beskrevet både som et resultat av, og årsak til, psykiske helseproblemer, noe som samsvarer med annen forskning på ensomhet (Shah & Househ, 2023). Sammenhengen mellom fraværet av nære relasjoner og psykisk uhelse var et sentralt mønster i mye av materialet. Dette støttes av funn i en rekke studier på ekstreme miljøer på internett (Andersen, 2025; Sparks, Zidenberg, & Olver, 2024). I flere poster beskrev brukere hvordan de har mistet kontakt med venner, familie og andre sosiale fellesskap. I tillegg fortalte mange at de følte seg låst i sitt utenforskap. Dette ble blant annet forklart med at man aldri har hatt nære venner, aldri har hatt noen form for intime relasjoner, eller at man har feilet å bli del av mulige sosiale miljøer, tilknyttet for eksempel studier eller jobb.

*Jeg har ikke noe fremtid – ikke noe nåtid, og ikke noe fortid heller.
Selvmord er egentlig eneste konklusjon. Jeg har ingen venner, ingen*

kjæreste, og studiene er dritt, men vet heller ikke hva annet jeg skulle gjort. Jeg kjenner ikke på noen glede lenger, og det å stå opp om morgenen føles som et slit hver eneste dag.

Et tilbakevendende tema var hvordan noen brukere følte seg som avvikende fra såkalte «normale» mennesker og derfor ikke klarte å fungere sosialt. Flere refererte til autisme-utfordringer, noen beskrev hvordan mobbing i oppveksten har ført til utfordringer med sosial interaksjon, og andre forklarte at de unngår å sosialisere med andre av frykt for å bli avvist. Noen brukere opplevde at de må være en annen enn seg selv eller oppføre seg «falskt» for å kunne være del av sosiale grupper. Begrepet «normie» brukes i mange tilfeller nedsettende om ikke-brukere av 4chan. Normies anses som konforme, konvensjonelle, og del av mainstream-kultur. Til tross for at dette som oftest anses som negativt på 4chan, er det flere brukere i /norgetråden/ som forklarer at livet hadde vært veldig mye enklere hvis de hadde vært normale. Disse funnene er i tråd med forskning på incel-kultur, som viser at incels aktivt konstruerer symbolsk avstand til mainstream-samfunnet og normies ved å omfavne ulike former for annerledeshet. Personer tilhørende mainstream-samfunnet framstilles ofte som lett påvirkelige personer uten kapasitet for uavhengig tankegang, som blindt konformerer til normer og gruppepress. Incels posisjonerer seg selv som uavhengige, rasjonelle tenkere utenfor mainstream, veiledet av vitenskapelige data, og ikke blindet av emosjoner eller bias. Strategien med å skape en outsider-status og avvise mainstream-samfunnet er en form for grensearbeid som hjelper incels med å redefinere sin subkulturelle identitet og rettferdiggjøre deres begrensede sosiale og seksuelle mobilitet (Andersen, 2023).

Noen brukere beskrev hvordan sosialt utenforskap oppleves i hverdagen: de rapporterte å oppleve at andre unngår å sette seg ved siden av dem, de beskrev hvordan de kan falle utenfor sosiale grupper helt fra begynnelsen, for eksempel i fadderuker eller oppstart av studier, eller de fortalte hvordan alle andre ser ut til å ha funnet sin plass, men at de selv ikke har fått det til. Dette er ikke nødvendigvis uvanlige hendelser i seg selv, men de settes ofte inn i en sammenheng der personen har opplevd utenforskap og avvising en rekke ganger tidligere, og anses som ytterligere bekreftelser på at man ikke er en del av fellesskapet. Når flere brukere også beskriver erfaringer med mobbing og vanskelige familierelasjoner, er det ikke overraskende at mange uttrykker stor frykt for sosial avvising. I en slik sammenheng vil forsøk på å bli en del

av sosiale grupperinger kunne resultere i ytterligere avvisning. Dermed blir det enklere, her og nå, å fortsette å isolere seg. Mange virker å ha mistet all tro på at situasjonen kan bedres. Flere poster er karakteriserte av håpløshet og kapitulasjon. Brukerne er overbevist om at det er for sent å opprette noe sosial tilknytning i livet; skaden har allerede skjedd, og det er umulig å utbedre situasjonen. I noen tilfeller fremstår dette nærmest som et eksistensielt tap - ikke bare av kontakt med andre, men også av muligheten til å delta i det normale livet. En rekke brukere som beskriver såpass omfattende problemer med sosial interaksjon beskriver også høy grad av suicidalitet. Funnene er i tråd med forskning som identifiserer sosial isolasjon og manglende tilhørighet som kritiske risikofaktorer for suicidal atferd. Ifølge Joiners interpersonlige selvmordsteori (ITS), er mangel på tilhørighet én av de to hovedkomponentene som leder til utviklingen av selvmordstanker, ettersom isolasjon bidrar til en følelse av å være løsrevet fra andre (Van Orden et al., 2010).

Jeg er usikker på om dette regnes som selvmordstanker. På de verste dagene kan jeg tenke at det hadde vært lettere om jeg bare ikke eksisterte – at alt hadde vært enklere om jeg var borte. Samtidig vet jeg at jeg aldri kommer til å gjøre det. Det virker veldig skummelt å vite akkurat når man skal dø. Det jeg egentlig ønsker er bare å slutte å være så tilbakestående og å få et greit liv.

Likevel var det også noen brukere som beskrev forsøk på å endre situasjonen. Noen brukere har søkt hjelp gjennom terapi, og dette vil diskuteres i mer detalj senere. Andre har prøvd å møte nye mennesker eller deltatt i aktiviteter – blant annet er det initiativer til at brukere på /norgetråden/ samles offline, med mer og mindre suksess. Noen av brukerne fortalte at de har klart å forbedre livet og forsøker å oppmuntre andre brukere til å prøve det samme. For flere brukere har likevel slike forsøk på å utbedre situasjonen vært mislykkede.

3.1.2.1 /norgetråden/ som sosialt fellesskap

Digitale miljøer som /norgetråden/ kan fungere som viktige «virtuelle samfunn» (Rheingold, 2000), som muliggjør sosial tilhørighet. For individer som opplever isolasjon, kan slike miljøer, selv de med ekstremt og ekstremistisk innhold, tilby et felles rammeverk og en følelse av kollektiv identitet som avverger ensomhetsfølelse og gir en følelse av handlekraft og

mening (Cottee, 2020; Gal, Shifman, & Kampf, 2016). Flere av brukerne beskriver hvordan tråden er en viktig del av deres sosiale liv. Det er ikke uvanlig at brukerne kommer med støtte og oppmuntrende kommentarer når noen uttrykker at de har det vanskelig. Andre beskriver hvordan interaksjonen med brukere i tråden er det eneste sosiale samværet de har i sine liv. Likevel virker det å være en bevissthet blant brukerne rundt den lave kvaliteten på den typen sosialisering tråden tilbyr. Blant annet var det flere brukere som uttrykte bekymring over hva det å oppholde seg såpass mye på forumet gjør med dem og deres mentale helse. En typisk tilbakemelding til personer som uttrykker at de føler seg ensomme og/eller har det vanskelig, var å be dem «komme seg av tråden», som kommentert her som tilsvar på en post om å sitte dagen lang å poste i /norgetråden/:

«Det burde du virkelig slutte med. 4chan er for det meste et svart hull av depresjon og mørke tanker – det gjør ingenting godt for den psykiske helsa å være her hele tiden. Jeg brukte også mye tid her før, men valgte å trekke meg unna. Det kan være greit å titte innom av og til for nostalgis skyld, men nå føles det mer som å være på besøk – ikke som å komme hjem.»

I denne sammenhengen er det verdt å merke seg hvordan flere brukere søker mening og tilhørighet i et digitalt fellesskap som /norgetråden/, der språkbruk og kulturelle referanser kan fungere som symbolsk kapital (Bourdieu, 1986) i fravær av sosial anerkjennelse i andre deler av livet. Dette er samtidig med på å styrke gruppetilhørigheten. Significance quest-teorien trekker fram «shared reality» som en viktig faktor i gruppetilhørighet (Kruglanski et al., 2014). Diskursen i disse digitale miljøene, preget av negativ affekt og resignasjon, kan dermed ses som en mulig pådriver for at søken etter betydning finner radikale uttrykksformer. I sin modell for radikaliserings understreker Doosje et al. (2016) betydningen av søken etter personlig signifikans (significance quest) i sensitivitetsfasen. I samme fase kan sosial innflytelse i kombinasjon med ideologisk innhold med klare fiendebilder være med på å skyve en person i radikal retning. Dette kan også finnes på 4chan.

Det så ut til å være en ganske etablert idé blant brukerne i /norgetråden/ at sosial interaksjon er en ferdighet som må trenes for å opprettholdes, og at interaksjon på digitale plattformer ikke er tilstrekkelig for dette. Noen brukere beskrev hvordan de har kommet seg ut av en negativ livssituasjon gjennom å bruke mindre tid på internett og alene hjemme, og mer tid sammen med

andre. En utfordring som ble trukket frem av flere brukere, er hvordan man skal få til å være sosial uten å ha etablerte arenaer for å møte andre. Det at mange beskriver å ha falt ut av både utdanning og jobb er viktig å understreke her. Studier og arbeidsplasser er arenaer som kan gi muligheter for å bli kjent med andre og etablere sosiale nettverk utenfor internett og 4chan. Brukere som uttrykker at de er ensomme, ofte blir bedt om å ta tak i livet sitt, skjerpe seg, og få orden på sine problemer, som klart uttrykt her: *«Hvorfor i helvete er dere så mongo? Det koster ingenting å utdanne seg i Norge, og universitetene prøver å hjelpe, selv personer som er ensomme tapere»*. Andre tilbakemeldinger fokuserer på viktigheten av å trene og av å spise sunt, en tendens som også observeres i den bredere ungdomskulturen, spesielt blant unge menn (Grogan, 2017). Selvforbedring og fokus på helse kan gjenfinnes i ulike høyreekstremistiske retninger, for eksempel hos såkalte «active clubs». Active Clubs er hvit-nasjonalistiske ekstremistgrupper som bruker trening og hånd-til-hånd-kamptrening i rekruttering, og som appellerer til desillusjonerte unge, hvite menn, gjennom å kombinere fysisk aktivitet, trening og kampsport med hvit-nasjonalistiske ideologier (Ciarán O'Connor, Katherine Keneally, Kevin D. Reyes, 2023). Gjennom dette fokuset på selvforbedring og brorskap søker de å tiltrekke seg likesinnede ved å hevde at fysisk trening er nødvendig for å fremme deres sak, bekjempe svakhet og forsterke et hypermaskulint ideal (Ciarán O'Connor, Katherine Keneally, Kevin D. Reyes, 2023).

I hvilken grad det er gjennomførbart for brukerne i /norgetråden/ å ordne opp i sine liv gjennom trening og kosthold, gitt de omfattende problemene som beskrives i tilknytning til både psykisk helse og utenforskap, kan det stilles spørsmål ved. Det at noen brukere ser ut til å i svært liten grad omgås andre mennesker offline og får det meste av sin sosiale interaksjon gjennom nettmiljøer som 4chan, gir grunn til bekymring. Flere studier har funnet at den ensrettede framstillingen av verden som forekommer i disse miljøene kan være med på å gjøre brukerne enda mer ytterliggående (Baele, Brace, & Coan, 2021a) (Holt, Freilich, & Chermak, 2017).

3.1.2.2 Ufsøl – ufrivillig sølibat

En annen gjennomgående tematikk tilknyttet sosial interaksjon, er brukernes status som «ufsøl», ufrivillig sølibat (en fornorskning av begrepet incel – *involuntary celibate*). Begrepet brukes både som en beskrivelse av brukernes livssituasjon, som en betegnelse på en identitet og som et skjellsord. Det er også mye ironi tilknyttet bruken av begrepet. Noen brukere beskriver hvordan

livet ville vært veldig mye bedre hvis de bare kunne fått seg kjæreste. Samtidig er det andre brukere som har hatt kjæreste, som opplyser at livet ikke ble mye bedre som resultat. Studier av nettmiljøer for incels har vist at digitale miljøer kan gi viktig støtte og en følelse av fellesskap; det å se at andre har samme problemer som deg selv kan gjøre at dine egne problemer ikke virker fullt så store (Gheorghe & Yuzva Clement, 2024; Sugiura, 2021). Samtidig kan det være med på å forsterke personers tilknytning til en identitet som incel (Andersen, 2024; Daly & Reed, 2022). Dessverre kan intens identifikasjon med, og delaktighet i, slike incel-miljøer medføre økt risiko for voldsutøvelse. De siste årene har flere personer med sterk tilknytning til ulike incel-miljøer gjennomført terrorangrep motivert av intenst hat mot kvinner (Lockyer, Halpin, & Maguire, 2025; O'Donnell & Shor, 2022).

Flere av brukerne tilskrev mangelen på seksuell kontakt direkte til deres psykiske helseproblemer – enten som et resultat av mangelen på slike relasjoner, eller som en årsak til det.

Herre Jesus jeg trenger å ta på pupper og mus, dele tankene mine med en annen. Jeg er så jævlig ensom. Helvete. Jeg vet jeg har mye å bidra med, jeg kan være så bra, men jeg har en mur rundt meg. Fy faen, kanskje det er bedre å henge seg enn å være sårbar.

I flere tilfeller fremstod fraværet av intimitet som nok en faktor i brukernes ofte omfattende problemkomplekser. Ønsket om, og behovet for, intime relasjoner er svært fundamentalt i menneskers liv (Arnett, 2000; Shulman & Connolly, 2013), og at fravær av slike relasjoner har negative konsekvenser i en persons liv, er ikke overraskende. Samtidig framstår behovet for en (kvinnelig) kjæreste noe paradoksalt i møte med den forholdsvis omfattende kvinnefiendtlige diskursen som foregår i tråden. Selv om mange brukere fremstår som genuint ensomme og på søken etter en nær relasjon, finner forskning også at noen digitale miljøer som appellerer til unge og ensomme menn, kan være med på å gjøre dem sinte(re) og potensielt voldelige (Regehr, 2022; Tietjen & Tirkkonen, 2023).

3.1.3 Suicidalitet

Selv mord er hyppig tematisert i /norgetråden/. Flere av postene som henviste til, eller beskrev, suicidalitet var korte, ofte kun én setning, hvor brukeren klargjør at hen ønsker å begå selvmord eller spør hvordan dette kan

gjennomføres. Eksempel på slike poster kan være «Beste metoden for selvmord?» eller «Tenker på selvmord». Andre mer omfattende poster som omhandlet suicidalitet, var ofte beskrivelser av hvordan personen hadde fått nok av lidelse og håpløshet i sitt liv og så selvmord som eneste løsning. Andre beskrev hvordan de var lei av å være ensomme eller å savne seksuell kontakt, og hvordan selvmord ville gjøre slutt på slike problemer. Noen brukere beskrev at selvmord ikke var en løsning, til tross for slike problemer. Andre beskrev at hensyn til familie (som oftest foreldre) hindret dem i å begå selvmord. Andre igjen beskrev hvordan de ikke turte å ta selvmord, i mange tilfeller på grunn av bekymringer knyttet til det å ikke klare å fullføre forsøket og potensielt sitte igjen med alvorlige skader. Beslektet med poster om depresjon eller suicidalitet, var beskrivelser av håpløshet og sorg over et liv som ikke ble slik de hadde ønsket. Dette var gjerne poster som omhandlet hvordan personene hadde så omfattende problemer i livet, så vanskelige oppvekster, og/eller hadde tatt valg som hadde satt dem i en situasjon de følte de ikke kunne komme ut av, at livet ikke hadde noen mening eller verdi lengre. Poster om selvmord kunne deles inn i mange underkategorier. Mest relevante for vårt formål er de som beskriver noen form for intensjon om å begå selvmord. I kliniske vurderinger av selvmordsrisiko er kartlegging av intensjon og spesifikke planer sentralt for å differensiere mellom ideer, trusler og faktiske handlinger (Beck, Schuyler, & Herman, 1974). Vi fokuserer på utsagn som beskriver en form for intensjon fordi det er en vei for å identifisere særlig alvorlige uttrykk for suicidalitet innenfor materialet.

3.1.3.1 Intensjon om selvmord

Den hyppigste kategorien i poster som omtalte selvmord og suicid, var poster som uttrykte intensjon om å begå selvmord. Postene varierte i hvor sterk intensjonen var, motiv og metode. Stryke av intensjon varierte fra å uttrykke et ønske om selvmord, til å diskutere spesifikke planer for gjennomføring. Ønske om å begå selvmord inkluderte «*har så utrolig lyst til å ta livet mitt*» eller «*drømmer bare om selvmord*». Flere spesifiserte at det de ønsket seg, var motet til å ta sitt eget liv. Lidelsestrykket var gjennomgående høyt i disse postene. Også blant postene som beskriver selvmordstanker, var lidelsestrykket gjerne høyt, for eksempel: «*raskere hjerteslag, og tårene presser på. Tanker om at dette er slutten begynner å melde seg. Raseriet bygger seg opp. Selvmordstankene øker.*». Mange poster ga uttrykk for en avveining – kanskje, vurderer, kan like gjerne gjøre det. Noen uttrykte at brukeren tror hen skal ta sitt eget liv: «*Venter egentlig bare på at jeg skal ta livet mitt. Griner ikke, er*

bare tom liksom». Blant postene som uttrykte intensjon om at posteren skulle begå selvmord, varierte tidsperspektivet på når handlingen skulle gjennomføres: fra snart, til innen ti år, om ti år, før fylte 30, før fylte 75, og lignende. To brukere beskrev at de ventet på at familiemedlemmer gikk bort før de ville ta sitt eget liv.

Vi var også opptatt av hva slags motiv for selvmord brukerne oppga. Blant de som oppga motiv, var det vanlig å gi flere grunner, og noen laget lister med over alle grunner de hadde. Poster hvor motivet for selvmord handlet om å mangle noe viktig i livet, dreide seg ofte om det sosiale: Brukerne manglet venner, familie, kjæreste eller sex. Noen manglet også jobb eller utdanning, og én beskrev at han manglet penger. Noen skrev eksplisitt at de manglet en fremtid. Hovedvekten var likevel på det relasjonelle, og flere beskrev at det var mange ulike ting som manglet i livene deres.

Får ikke jobb, ikke engang de dårligste stedene. Jeg har ingen erfaring, men får heller ikke jobb så jeg kan få erfaring, selv om jeg er villig til å ta hva som helst. Jeg har aldri hatt sex og tror jeg aldri kommer til å klare det. Jeg har ingen venner, er alene hele tiden, går på et stort studium hvor jeg ikke kjenner noen. Jeg føler meg stygg, lav, og skadet i hodet, uten noe håp — jeg har aldri hatt håp — og kan ikke se noen grunn til å la være å ta livet mitt.

Denne kategorien grenser opp mot incel-tematikk, selv om ingen av disse postene eksplisitt bruker begrepet incel/ufsøl. Mer påfallende enn savnet av sex er likevel savnet av å være i relasjon: Å være sammen med en annen og høre til med noen. To postere tematiserte ensomhet eksplisitt som motivasjon for selvmord. Det virker å ligge prestisje blant brukerne både i relasjonelle bånd og i det å lykkes i jobb/utdanning, ha en kjæreste, og å ha seksuell erfaring.

Psykiske årsaker som motiv for suicidalitet, kunne handle om psykisk smerte, for eksempel: « *hver eneste dag med ufattelig lidelse ...*». Flere beskrev en oppfatning av at den de er, er årsaken til problemene: «*Uansett hvor mye jeg jobber med det, klarer jeg ikke å bli normal*», og ga uttrykk for en determinisme i dette: Det er medfødt, de kan ikke noe for det og greier ikke gjøre noe med det. Noen beskrev et lite fordelaktig utseende, og noen skrev eksplisitt om psykisk uhelse. Håpløshet lå under som premiss i mange poster,

men noen tematiserte det eksplisitt: « *Ser ingenting å se fram til. Orker ikke tanken på et helt liv med å ha det sånn.*» eller « *... Det er så håpløst at jeg nesten ikke spiser, og jeg klarer ikke tro det blir bedre ...*». Belastende opplevelser var nokså sjelden henvist til som motiv for suicidalitet, og de postene som gjorde det, ga relativt lite informasjon: I én post får vi forståelse av at det dreier seg om kjærlighetssorg, og i en annen en opplevelse av å ha blitt overvåket. En tredje beskriver at han har blitt mishandlet, men gir ingen detaljer om hva som har hendt. En post, som beskriver en lengsel etter å være normal, et høyt lidelsestrykk og sterk håpløshet, tar utgangspunkt i en episode med sosial sammenlikning, som ikke nødvendigvis var belastende i seg selv, men som ble det for denne brukeren. Det er påfallende at de fleste som beskriver motiv, skriver om egenskaper ved dem selv eller det de mangler, heller enn faktiske krenkelser eller belastende episoder utenfor dem selv. En gruppe poster oppgir livet de fører som årsak for tanker/planer/ønsker om selvmord, for eksempel «*livet mitt har ikke vært godt*» eller «*Gud ga meg et jævlig liv*». I flere poster er denne årsaken en slags oppsummering av mange motiver. To motiver passet ikke inn i de overordnede kategoriene: nevrokjemiske forstyrrelser og at «*selvmord er basert*»¹³.

De fleste som skrev om intensjon, sa ingenting om metode, men siden samtaler om metode er særlig alvorlige, velger vi å omtale dette likevel. Av de postene som omhandlet metode, beskrev noen få hvilken de foretrakk. Én post veide ulike metoder opp mot hverandre, basert på tilgjengelighet og varighet av smerte. I vurderinger av suicidalitet ses overveielser av metode som særlig alvorlige, da dette innebærer en konkretisering, sammenliknet med ønske. Likevel var noen av disse postene nokså vage i styrken av intensjon. Alle postene som beskrev metode, ble besvart. Svarene varierte: noen var irrelevante, ett var støttende, ett forhørte seg om den gitte metoden, og flere var nedsettende, inkludert morbid vitsing på den opprinnelige posterens bekostning.

3.1.3.2 Poster om selvmord som ikke omhandler egen intensjon

Blant poster som ikke handlet om egen (mulige) intensjon om selvmord, var det en rekke poster som uttrykte bekymring for at /norgetråden/ driver

13 'Basert' er slang og mye brukt på ytre høyre. Den som gjør noe 'basert' er tro mot seg selv, og/eller bryr seg ikke om hva andre mener (Hagen & de Zeeuw, 2023).

brukerne til selvmord. Hovedvekten av disse ga uttrykk for at selvmordsoppfordringer er problematiske:

Hvor mange unge har dere knust og tvunget til selvmord eller verre gjennom dette sinnssyke helvetet? Hva faen er galt med dere, egentlig?

I en del poster anklager den som skriver andre brukere for å presse hen til selvmord. Av disse tror vi mange er skrevet av samme bruker, en person som periodevis poster svært mye, og som de andre i tråden også kjenner igjen. Baele et al. (2023) finner i en studie av ekstremistiske netttora at en liten andel ekstremt aktive brukere, kalt «hyper-posters», inntar sentrale og innflytelsesrike posisjoner i nettverket. Samtidig finner de at også brukere som er langt mindre aktive kan inneha sentrale posisjoner i slike miljøer – sentralitet er ikke utelukkende korrelert med postvolum (Baele, Brace, Coan, & Naserian, 2023). Brukeren vi refererer til her, ser på ingen måte ut til å ha noen sentral rolle i /norgetråden/, og fremstår heller som mislikt av andre brukere. Dette understreker viktigheten av å analysere den relasjonelle dimensjonen ved siden av kvantitet, da postvolum alene ikke garanterer hverken sosial aksept eller innflytelse. Ellers spurte to poster tråden om hva andre tenker om å begå selvmord, og én av dem foreslo en avstemning over hvorvidt han skal ta sitt eget liv eller ei.

Flere poster diskuterte selvmord mer overordnet. Av disse var det vanligst å omtale selvmordsforsøk som «drama», gjerne sett opp mot de som ble oppfattet som virkelig suicidale, for eksempel: «*La meg si det igjen: kommer du deg gjennom et selvmordsforsøk, så var du ikke virkelig suicidal*» eller «*De som har overlevd 'selvmordsforsøk' er bare oppmerksomhetssyke.*». De som lykkes i å begå selvmord ble gjerne omtalt i mer rosende ordelag. To poster omtaler en religiøs forståelse av at selvmord fører til helvete, flere omtaler selvmord som «basert» (se fotnote 13), og det er også rasistiske utsagn om at gitte folkegrupper bør begå selvmord. Det var nokså vanlig at selvmord ble omtalt innen rammene av krangel og nedsettende snakk, eller som trolling. Disse utsagnene fremstår som regel som sjargong, og dermed i mange tilfeller antakelig verken ment eller oppfattet alvorlig. Det er likevel ikke gitt at alle brukere av plattformen er kjent og komfortable med sjargongen. Noen oppfordringer er også mer grafiske: én post består av et bilde med en løkke, fra en nettside som oppfordrer til selvmord, og følgende tekst: «*bare heng deg, det er mitt råd*». Flere poster oppfordrer andre til å livestream selvmordet sitt.

3.1.3.3 Oppsummert om suicidalitet

Selvordspostene er forholdsvis hyppige og beskriver ofte høyt lidelsestrykk, med sterk uro og mye psykisk smerte. En god del poster beskriver noen form for intensjon, selv om styrken i intensjonen er variabel. Det er ikke usannsynlig at det ligger alvor bak mange av disse postene. Unge menn er overrepresentert både i selvmordsstatistikken (Schrijvers, Bollen, & Sabbe, 2012) og på 4chan, og mange av de andre problemene som beskrives i andre kapitler i rapporten, som depresjon og utenforskap, kan øke risiko for selvmord (Steele et al., 2018). Når det gjelder suicidalitet og risiko for ekstremistisk vold, fant en studie av hvit makt-ekstremister, høyere forekomst av selvmordstanker blant respondentene sammenliknet med den generelle populasjonen (Simi, Sporer, & Bubolz, 2016). Samtidig har andre studier funnet lavere forekomst av depresjon og suicidale tanker blant terrordømte, så eventuelle sammenhenger er ikke klare (Dao et al., 2023).

Det er et tankekors at personer som sliter med selvmordstanker velger å dele dem på en plattform som er kjent for å sanksjonere ekteføyte følelsesuttrykk. På den annen side kan nettopp anonymiteten og flyktigheten gjøre at 4chan ses som egnet. Vi ser i våre data at det er svært variabelt hva slags svar postene får: Noen brukere av forumet virker å ta intensjonene på alvor, og oppfordrer posteren til å søke hjelp i stedet, og i noen tilfeller tilbyr andre kontakt. Andre postere får oppfordringer om å ta livet sitt eller nedsettende kommentarer i svar. Noen får ingen respons i det hele tatt. Denne labiliteten gjør, slik vi ser det, 4chan til et risikabelt sted å dele såpass alvorlige spørsmål. Det er påfallende at på tross av en gjennomgående tone av ekstremt og konspiratorisk innhold i tråden, er motivene som beskrives for suicidalitet i liten grad knyttet til større samfunnsforhold, men heller til det som mangler i enkeltpersoners liv. For personer som sliter med psykisk smerte og har det vanskelig i livet, kan det være positivt å ha en arena der man kan lufte tunge tanker, inkludert tanker om å ta sitt eget liv. Særlig kan dette gjelde mennesker som mangler sosiale nettverk og har få nære relasjoner. For noen kan /norgetråden/ gi en mulighet til å dele noe man ellers ville gått alene med. Noen tilsvaret til disse postene er også støttende. Likevel er majoriteten lite støttende og heller antagonistiske, og i ytterste konsekvens kommer de med oppfordringer til utøvelse av terrorhandlinger (se kapittel 3.3).

3.2 Hvordan omtales hjelpetjenestene som jobber med psykisk helse?

I analyse av poster om helsehjelp, var vi særlig interessert i beskrivelser av brukerens egen erfaring med behandling i psykisk helsevern. Det var nokså vanlig at egne erfaringer ble uttrykt og diskutert i tråden, og vi har analysert disse postene etter hva slags typer historier om behandling de beskriver. Når det gjelder poster som ikke eksplisitt tematiserte egne erfaringer, vil vi presentere den nokså utbredte rådgivningsaktiviteten som foregår, der brukere ber om, gir og tar imot råd. Til slutt presenterer vi noen eksempler på respons på poster om hjelpetjenester.

3.2.1 Egne erfaringer

Vi fant en rekke poster som eksplisitt diskuterer brukerens egne erfaringer med psykologisk behandling, av psykiater, psykolog eller andre faggrupper i psykisk helsevern. Omtrent halvparten av disse postene var fortellinger om en eller annen form for feilbehandling, herunder brukernes beskrivelser av det de opplever som feildiagnostisering, det å være dømt til behandling og opplevelser av å være fanget av psykiatrien. Beskrivelsene spente hele behandlingsløpet.

Den hyppigst forekommende typen av slike poster omhandlet det brukerne anså som feildiagnostisering. Her beskrev brukerne flere aspekter ved feilaktige diagnoser, blant annet at de opplevde at fagpersoner hadde mistolket symptomene deres, at ulike fagpersoner var uenige om hvilke diagnoser som skulle settes, eller at kartleggingen var mangelfull. To beskrev at de ble diagnostisert uten kartlegging, og den ene fortalte at den feilaktige diagnosen var basert på at *«psykologdama ikke likte trynet mitt»*. Flere poster beskrev en form for sirkulær resonnering, der det at man ikke rapporterer symptomer brukes som argument for sykdom: *«I årevis nekter jeg å kalle meg psykisk syk, og psykiaterne bruker nettopp det som bevis på at jeg er ekstra psykotisk. Flott ordning.»*

Flere poster omhandlet rettspsykiatrien og det å være dømt til behandling. Her er det noen indikasjoner på at det kan være samme person som gjentatte ganger forteller om sine erfaringer. Disse postene beskrev et ønske om å sone i ordinært fengsel, som ikke møtes fordi psykiaterne mener at han er for syk

for soning. Én bruker mente at feildiagnostiseringen er et resultat av et bakenforliggende motiv hos behandler:

Jeg hadde en psykologstudent som fabrikkerte opplysninger i journalen og satte mange gale diagnoser, trolig for å klatre i systemet selv.

Bakenforliggende motiver, og da særlig onde hensikter, gjenfinnes i flere andre kategorier av poster, særlig blant de som føler seg fanget av psykiatrien. En annen underkategori av feilbehandling, var poster som omhandlet det å ikke ha behov for behandling. Brukerne bak disse postene uttrykte frustrasjon over gjentatte ganger å bli konfrontert av helsepersonell med tiltak knyttet til psykisk helse som de mener de ikke har behov for. Noen gikk nokså langt i å tilskrive psykiaternes bakenforliggende motiver for dette («fordi de vil ødelegge ryktet mitt samtidig som de misbruker rettssystemet mot meg»). Én beskrev hvordan gjentatte oppfordringer til psykologisk behandling har ført til at han unngår å søke helsehjelp:

De tvang meg til å gå til psykiater i over ti år, praktisk talt daglig. For noen år siden ble jeg fri, men hver gang jeg oppsøker fastlegen forsøker de å dra meg inn igjen, så jeg har gitt opp å gå til lege

En tredje underkategori av feilbehandling handler om å være fanget av psykiatrien. Her fremstår det som at mange av posterne er underlagt tvangsbehandling, enten i eller utenfor rettssystemet (vi mistenker at mange av postene er skrevet av samme person). Flere poster handlet om at behandlingen er grunnløs eller basert på feildiagnostisering, og noen tilla helsepersonell bakenforliggende motiver knyttet til kontroll eller liknende: «Jeg vet, derfor er jeg bura inne hos psykiatrien.» En del poster satte dette inn i mer konspiratoriske forklaringer, der psykiatrien ses som et verktøy for å kontrollere andre mennesker. Sett i lys av significance quest-teorien, kan narrative der psykiatrien fremstilles som en kontrollerende, overgripende makt, forstås som et uttrykk for en underliggende søken etter å gjenvinne tapt personlig betydning. Ved å tillegge en ytre fiende, som helsepersonell eller «systemet», bakenforliggende, konspiratoriske motiver, blir individet redefinert fra å være et passivt offer til å være en opplyst motstander og en som «vet sannheten» (Kruglanski et al., 2014). Konspiratorisk tenkning kan fungere som en mekanisme for å gjenopprette autonomi og mening i en situasjon preget av totalt tap av kontroll.

3.2.1.1 Andre fortellinger om egne erfaringer

Utover feilbehandling, fant vi også et knippe fortellinger om egne erfaringer som bestod av refleksjoner og anekdoter fra psykisk helsevern. Her var tematikken mer blandet, og underkategorier inkluderer erfaringer med avvisning i psykiatrien, betraktninger om diagnoser, opplevelse med mestring eller misnøye, systemkritikk, smertefulle personlige erfaringer og vurderinger av ulike behandlingstilbud. I denne kategorien var postene mindre entydig negative til behandling enn det vi ellers fant. En bruker fortalte at han fulgte rådene fra psykologen og *«ble et nytt menneske med ny gnist»*. En post som var kritisk til systemet, beskrev samtidig gode sider ved institusjonen der han er innlagt: *«[] Trening, tannlege, mat og opphold uten kostnad. Ganske greit ... jeg har sluttet å drikke for godt, så det hjelper jo»*. Gitt at det fremstod som om han er innlagt ved en rusinstitusjon, kan man reflektere at det å slutte å ruse seg er god måloppnåelse for behandling. Vi fant også flere brukere som var misfornøyde med behandlere eller systemet, og noen som beskrev seg avvist av systemet: *«Selv ikke en offentlig ansatt som får betalt for det orker å bruke tid med meg»*.

Det var flere anekdoter og refleksjoner som ga uttrykk for smerte ved situasjonen. Disse postene skiller seg fra feilbehandlingspostene ved at smerten ikke ses som et resultat av feil ved systemet, men mer som et trekk ved situasjonen eller livet. En post beskrev en hendelse da brukeren var innlagt i psykiatrien etter et suicidforsøk, der psykiateren har med seg en ung kvinnelig student som brukeren blir fascinert av. Han greier ikke være åpen om det han sliter med når studenten er til stede, så han underslår vanskene sine, og reflekterer på slutten av posten: *«har aldri følt meg så pysete som da»*. Han gir ikke uttrykk for å klandre psykiateren for situasjonen, og det kan virke som at han legger ansvaret på seg selv. Noen poster vurderer ulike behandlingstilbud eller faggrupper opp mot hverandre.

I /norgetrådens/ fortellinger og diskusjoner om erfaring med psykisk helsevern er det dermed en viss bredde. Likevel er det overordnede inntrykket at brukerne i hovedsak er negative til hjelpeapparatet. En stor multinasjonal epidemiologisk studie fant at majoriteten av pasienter i psykisk helsevern var fornøyde med hjelpen de fikk og opplevde den som effektiv (Harris et al., 2024). Når dette ikke gjenspeiles i diskusjonene på 4chan, kan det handle om flere ting. Én mulig forklaring kan være at det først og fremst er de misfornøyde som føler behov for å diskutere erfaringene sine. Diskusjonene

kan ses på som en form for lufting, og er ikke nødvendigvis negativt i seg selv: Det kan kjennes godt å sette ord på negative opplevelser og å få støtte, det kan motvirke ensomhetsfølelse, og kanskje kan luftingen hjelpe brukere til å legge det som har vært vanskelig bak seg. Det er ikke så mye forskning på hvorvidt det å lufte negative erfaringer på nettforum er nyttig eller ei, men det som finnes, gir grunn til forsiktighet. En studie finner at hyppig bruk av nettbaserte støttegrupper for psykisk syke, kan være til hinder for nedgang i internalisert stigma (Lawlor & Kirakowski, 2014). En annen studie finner at OCD-pasienter som brukte støttegrupper på sosiale medier opplevde negative sider av gruppene som misinformasjon, overopptatthet av symptomer og håpløshet med tanke på bedring (Tan et al., 2021). En kvalitativ intervjustudie finner at bruk av nettbaserte støttegrupper kan være til hjelp, blant annet ved å øke selvforståelse og ved å få støtte, men at nøkkelkvaliteter for at forumet skulle være nyttig var at det var passende moderert og at profesjonell støtte var tilgjengelig (Smith-Merry et al., 2019). Disse studiene omhandler støttegrupper, og er dermed ikke nødvendigvis overførbare til 4chan. Funnene maner likevel til en viss skepsis når det gjelder nytteverdien av å lufte behandlingserfaring i /norgetråden/.

Det kan også tenkes at når behandling omtales så negativt, gjenspeiler det trådens sosiale føringer. /norgetråden/ er et sosialt miljø, til tross for anonymiteten brukerne har, og kan påvirkes av normer og regler som oppstår der mennesker er samlet: Atferd sanksjoneres eller ignoreres, og med tiden dannes en forventning om hva slags type poster som vil gi positiv respons, og hva slags type poster som vil møte kritikk eller ingen respons i det hele tatt. En studie av poster på en tråd på nettsiden reddit, fant at negative poster var mer populære enn positive, og forfatterne reflekterer over at dette kan dytte diskusjonen i en mer negativ retning (Hanson et al., 2023). Dette fenomenet er ikke ulikt dynamikken i mainstream medier, der negativt eller emosjonelt ladet innhold fanger oppmerksomhet mer effektivt enn positivt innhold. Menneskets tendens til å legge mer vekt på negative hendelser fremfor positive, ofte kalt «negativitetsbias», bidrar til å drive høyere engasjement, ettersom negative budskap fremstår som mer iøynefallende i en konkurransepreget oppmerksomhetsøkonomi (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer, & Vohs, 2001; Soroka, Fournier, & Nir, 2019). Når det gjelder psykisk helsevern, kan forumets ideologiske underbygning forsterke denne mekanismen: I høyreekstreme miljøer er det ikke uvanlig å mistro eliter og offentlige institusjoner, da en sentral del av ideologien er en grunnleggende

skepsis til det etablerte systemet og dets representanter (Mudde, 2019). Dette kan bety at negative historier om psykisk helsevern har særlig god grobunn på plattformer som denne. Det kan også tenkes at brukere med positive erfaringer unnlater å poste, fordi deres opplevelse ikke stemmer med det tråden ønsker. Den gjennomgående negative erfaringen med psykisk helsevern kan også handle om gruppen som bruker /norgetråden/. Til tross for at pasienter i psykisk helsevern jevnt over er fornøyd med behandlingen de får, finnes det en minoritet som er misfornøyd. Hvis personene i /norgetråden/ med erfaringer fra helsevernet i stor grad tilhører denne gruppen, er det viktig for forebyggingsapparat og behandlingsapparat å være klar over dette.

3.2.2 Rådgivning og respons

Postene om behandling blir møtt både med konstruktive og støttende innspill, og med hetsende og/eller trollende kommentarer, og noen poster får ingen respons. Det foregår også mye rådgivning når det gjelder behandling, og flere brukere gir råd om hvordan andre bør forholde seg til psykisk helsevern, inkludert hvorvidt de bør oppsøke hjelp i det hele tatt. Blant postene som eksplisitt ber om eller gir råd knyttet til psykologisk behandling, beskriver om lag halvparten at brukeren selv har behandlingserfaring, mens dette ikke fremgår i de andre postene. Poster om rådgivning er jevnt fordelt mellom å be om og gi råd. Noen poster inneholder spørsmål om hvorvidt brukeren bør gå i terapi eller ikke, og flere spør om konkrete tips til behandler eller institusjon. Flere gir eller søker råd knyttet til det som skjer i selve terapien: Hvilken type terapi man bør gå for, hvordan man bør samarbeide med behandler, og hvor åpen man bør være. Noen advarer om å være for åpen med behandler, særlig når det gjelder rusbruk og selvmordstanker:

Ikke si til psykiateren at du bruker dop. Ikke si at du har lyst til å dø. Det er regel nummer én. Hvis du i det hele tatt nevner det, kommer hele «behandlingen» til å handle om det, og da slipper de det ikke. Snakk heller om alt det andre du sliter med, om hvorfor du har det så vanskelig at du ender opp med dop og dødstanker, men uten å si det rett ut. Gjør du det på den måten, kan du faktisk få noe ut av opplegget og kanskje få et ok liv.

Flere råd oppfordrer brukere til selvhjelp, enten som ledd i behandling, eller som alternativ. I denne gruppen er spredningen i syn på behandling stor: Om lag halvparten av postene gir uttrykk for at behandling er viktig og at den som går i behandling aktivt bør bruke den, mens den andre halvparten aktivt

oppfordrer postere til å hjelpe seg selv, heller enn å søke behandling: «Du vet sikkert selv hva du sliter med, så bare vær ærlig med deg selv, godta at det er sånn og gå videre.»

Det kan være grunn til bekymring når det blir gitt råd på en plattform som denne. Dårlige råd om helsehjelp kan få store konsekvenser, og i /norgetråden/ har den som gir råd sviktende grunnlag og lite kjennskap til personen de gir råd til. Den som gir råd er anonym, og trenger dermed i liten grad å ta ansvar for konsekvensene av rådet. Dette trenger ikke være noe problem dersom mottakerne av rådene erkjenner disse begrensningene. Det å gi og motta råd er en vanlig del av menneskelig samhandling også utenfor nettet, og det hender ofte at rådene som gis, er dårlig funderte, også når de berører helse. Ofte baserer mottaker seg på trekk ved giver når rådets verdi evalueres (Hovland & Weiss, 1951), og man kan anta at en anonym avsender vil få mindre tillit enn en person som har trekk som innbyr til tillit, for eksempel kunnskap om helse eller lang erfaring i systemet. Det er imidlertid ikke sikkert at brukerne evaluerer rådene på denne måten. En bruker som har tro på konspirasjonsteorier om sammensvergelses i psykiatrien, kan evaluere en anonym bruker av 4chan som mer troverdig enn en psykolog. Det kan også tenkes at råd som gjentas ofte, blir ansett som mer tillitsvekkende, rett og slett på grunn av at man har lest dem mange ganger (Hasher et al., 1977). I denne sammenheng kan det være verdt å merke seg at rådene om psykisk helsehjelp er mindre ensrettende enn beskrivelsen av behandlingserfaringer. Flere råder andre til å snakke med psykologen om det som plager dem, eller til å søke hjelp. Likevel kan det være uheldig at en gruppe nokså sårbare individer søker råd for til dels alvorlige symptomer på et offentlig forum der helsetjenester ikke er til stede.

3.2.2.1 Eksempler på respons i /norgetråden/

I det følgende vil vi presentere to eksempler på samtaletråder: Ett der en post møtes med konstruktive svar, og ett der den møtes med hets. I det første eksemplet beskriver brukeren, i denne sammenheng referert til som «opprinnelig poster»¹⁴ (heretter OP), i en lengre post at psykologen han går til mener at han trenger å være sosial, og ber forumet om hjelp til å finne en aktivitet. Fire brukere svarer ham: To kommer med konkrete forslag til aktiviteter, én mener at han må ta utgangspunkt i egne interesser, og én sier

14 Personen som skriver den første posten som danner grunnlag for den videre samtalen.

at han tenker at OP gir beskrivelser som tyder på at han er sosial allerede. Alle responsene virker å ha til hensikt å hjelpe OP med å finne en løsning på problemet sitt. Når vi følger samtalen videre, virker det som at OP besvarer dem alle, han kommenterer om han er enig eller uenig, eller utdyper forespørselen i den opprinnelige posten. Noen av svarene gis i oppsummeringsposter der han svarer ut flere innspill i samme post, hvilket kan tyde på at dette er en poster med en viss erfaring i forumet.

Til sammenlikning er responsen på en annen post markant negativ. Her beskriver OP en vanskelig situasjon knyttet til utdanning og erfaringer i psykisk helsevern. Han uttrykker smerte ved situasjonen, og avslutter med et retorisk spørsmål om hvorvidt han bør ta sitt eget liv. Posten får tre svar. Én respondent besvarer det retoriske spørsmålet om selvmord: «*Gadd ikke lese, men gjør det*». (Dette får igjen ett svar: «*slemt og gøy*».) En annen hevder at diagnosen OP ønsker, ikke finnes. Respondent 3 er skeptisk til OPs problemforståelse: «*hva hvis du bare hater studiene dine, din jævla dust, finn på noe annet å gjøre*».

På overordnet nivå tenderer tråden mot å være støttende overfor OP i poster om behandling, men med viktige unntak. Vi merker oss at den OP som i størst grad uttrykker psykisk smerte, gjennomgående devalueres. At OP i dette tilfellet uttrykker at han vurderer selvmord, gjør at vi tenker at det er grunn til bekymring når 4chan brukes til å diskutere behandling.

3.3 Hvordan relateres psykiske helseproblemer og suicidalitet til ekstreme holdninger og idéer?

Psykisk helse er ikke det temaet som genererer mest ekstremistisk innhold blant brukerne av /norgetråden/, men i diskusjonene dukker det jevnlig opp henvisning til konspirasjonsteorier, for eksempel knyttet til psykisk helsevern. Dette forekommer såpass hyppig, og har noen egne problemstillinger knyttet til seg, at vi vil belyse dette spesifikt i det påfølgende avsnittet.

3.3.1 Konspirasjonsteorier

En rekke poster under søket om psykiatri/psykologi ble vurdert å beskrive et synspunkt som kan anses som *konspiratorisk*. Konspirasjonsteorier er forsøk på å forklare sosiale eller politiske forhold med påstander om hemmelige plott fremsatt av mektige aktører (Douglas et al., 2019). Ofte er det regjeringer eller

styrende institusjoner som anklages, men konspirasjonsteorier kan i prinsippet anklage hvem som helst som oppleves som mektig og ondssinn. Hvilket fiendebilde som ble beskrevet i konspiratoriske poster i vårt datamateriale varierte, men det vanligste var konspirasjonsteorier der den antatte konspiratoren var psykiatri/psykisk helsevern. Flere poster beskrev at psykiatrien er et virkemiddel for kontroll over personer som ikke er psykisk syke, for eksempel fordi de er brysomme for staten. Én skrev:

Det virker nesten som om de bruker psykiatrien til å bli kvitt folk de ikke tåler.

Noen beskrev inkompetanse i psykiatrien på en slik måte at det grenser mot konspirasjon: «Finnes det ikke bare tre rettspsykiatere i Norge, som sitter på hytta i utlandet og mener masse om folk de aldri har møtt?». Noen postere gikk langt i å hevde at psykiatrien med overlegg er forferdelig med pasientene (ond hensikt): «Psykiatrien er designet for å være så ille at alternativet er bedre.».

Når det gjelder poster som ikke har psykiatrien selv som hovedfokus for konspirasjonen, ser det ut til at brukere tilskriver seg et bredere ideologisk bilde, der flere fiendebilder for høyreekstreme refereres. Postere knytter psykiatri til jødisk hatprat: «Psykiatri er jødernes oppfinnelse, det bygger ikke på faktisk vitenskap, og er den mest uærlige delen av hele det jødiske medisinske systemet.», eller til en stat som prioriterer kvinner over menn, der psykiatrien enten hjelper kvinner mer enn menn, eller aktivt snakker ned maskulinitet.

Kvinne sier hun er deppa

Får kriseteam på døra med en haug psykologer som stiller opp

Mann sier han er deppa

«Jaja, da får du vel bare dø da. Kanskje ta deg en joggetur eller noe? Aner ikke, kompis. Du må stikke nå, timen er ferdig.»

De resterende konspirasjonspostene er ofte blandet, med en rekke fiendebilder sauset sammen, og ofte uten noen klar struktur eller klart budskap. Dette sammenfaller med det ekstremismeforskning kaller «hybridisering», «mixed, unclear, and unstable ideologies» (MUU), eller «salad bar ideology» (Brace et al, 2023; Hemmila & Perliger, 2025), der ekstremister

plukker fra eller reviderer ulike ideologiske komponenter, for så selektivt å tilegne seg noen av dem, til tross for at komponentene kan være innbyrdes motstridende (Hemmila & Perliger, 2025). I Storbritannia ser det offentlige kontra-terrorismeforebyggingsprogrammet en økning i henvisninger basert på MUU-ideologi (Home Office, 2022). En amerikansk studie av nettdiskusjoner blant høyreekstreme finner at selv om ideologien har noen gjennomgående trekk, er det variasjon i hvordan ulike fiendebilder rangeres; for eksempel var rasisme gjennomgående, men hvorvidt høyreekstremistene så hovedfienden som den svarte befolkningen, den jødiske befolkningen eller andre etniske minoritetsgrupper, varierte (Hemmila & Perliger, 2025).

Konspirasjonsteorier ligger også under flere poster om selvmord. Vi kategoriserte en rekke poster fra denne kategorien som i noen grad konspiratorisk, men noterer at overgangene mellom konspirasjon og for eksempel misnøye med psykiatrien i mange tilfeller var uklare. Av de postene vi mener har noe konspirasjonsteoretisk i seg, er det gjerne systemet eller staten som anklages for å føre folk til randen av selvmord, for eksempel: *Det er helt uutholdelig å være med familie og venner når staten tramper over deg så hardt at du går rundt og er suicidal hver eneste dag*. I flere tilfeller er det uklart hvem som står bak, for eksempel «de», eller en uklar aktør som posteren mener seg overvåket av. Altså kan trenden med hybridisering av konspirasjonsteorier gjenfinnes også her.

Det kan være flere grunner til at folk tror på konspirasjonsteorier. En oversiktsartikkel som ser på en rekke ulike studier, identifiserer seks overordnede faktorer: *Psykologiske* (det å tro på én teori er assosiert med å tro på andre), *epistemiske* (konspirasjonsteorier kan hjelpe folk med å holde fast i antakelser når de står overfor usikkerhet og motsigelser), *eksistensielle* (hvis man mangler agens og kontroll, kan konspirasjonsteorier gi en person en opplevelse av å ha en bedre forståelse), *sosiale* (man kan føle seg unik overfor andre), *demografiske* (det er økt risiko for menn, ugifte, personer med lavere utdanning og inntekt, personer uten arbeid, etniske minoriteter og personer med løse sosiale bånd) og *politiske* (Douglas et al., 2019). Mange av faktorene som fremheves i denne artikkelen kjennetegner brukergruppen til 4chan, og gjenspeiler trekk brukerne av /norgetråden/ nevner når de snakker om seg selv.

Konspiratorisk innhold i poster om psykisk helse kan være negativt av flere grunner: Det å se sine problemer som resultat av et system som er rigget mot en kan hindre bedring og delegitimere hjelpetjenestene. Konspirasjonsteorier kan også legge grunnlaget for oppfordringer til vold, både gjennom å lukke andre utveier, som å søke hjelp, og gjennom å legitimere voldsbruk som den eneste muligheten til å håndtere det som oppfattes som et problem. Det finnes noe forskning på sammenhengen mellom konspirasjonsteorier og legitimering av vold, blant annet finner en amerikansk studie at det å tro på konspirasjonsteorier er assosiert med å godta radikale politiske handlinger, inkludert vold (Vegetti & Littvay, 2022).

3.3.2 Oppfordringer til terror/vold

Direkte oppfordringer til vold var sjeldne i materialet vårt, men vi fant noen poster som inneholdt dette. Det må påpekes at brukerne i /norgetråden/ virket svært bevisste at de ikke burde skrive ting som kunne inkriminere dem selv, som for eksempel direkte oppfordringer til voldshandlinger, ettersom dette kan medføre at de blir utestengt fra 4chan eller at politiet tar kontakt. Dette gjør nok at brukere modererer seg til en viss grad. To av postene som omhandlet selvmord/suicidalitet ble besvart med oppfordringer til drap: Én post der brukeren beskriver ønske om å begå selvmord, følges opp av en kommentar om at han i så fall bør begå en terrorhandling samtidig:

Hvis du skal drepe deg selv, kan du like gjerne drepe flest mulig innvandrere i samme slengen, så politiet skyter deg. Da vil du bli kjent og husket.

En annen post der det uttrykkes at selvmord er eneste utvei, får følgende svar: «Det er feil. Du kan jo bli terrorist».

Det er uklart hvor genuine disse oppfordringene er. Samtidig er alvorsgestalten i oppfordringene antakelig uklar også for personen som oppfordres. Videre er det alvorlig at oppfordringene rettes mot personer i svært sårbare situasjoner, som uttrykker selvmordstanker og, i noen grad, planer. Slike oppfordringer er ikke spesielt hyppige i materialet, men konsekvensene kan bli ekstremt alvorlige. Når vi vurderer hvordan personer som diskuterer egne problemer med psykisk helse på 4chan møtes, er dette et viktig punkt: Man kan møtes med støtte eller trolling, og i ytterste konsekvens kan man også møtes med oppfordringer til vold.

4. Diskusjon

Resultatene presentert i denne rapporten viser at psykisk uhelse, ensomhet, suicidalitet og erfaringer med hjelpeapparatet er del av diskursen i /norgetråden/ på 4chan, som er en digital arena karakterisert av ironi, nihilisme, håpløshet og ekstremistisk tankegodt. Tråden tilbyr en sosial arena hvor noen brukere deler erfaringer med psykiske helseproblemer, utenforskap og eksistensiell frustrasjon. Slike beskrivelser møter en blanding av støtte, nedsettende kommentarer, avvisning og fiendtlighet. Plattformen kan fungere som et rom for emosjonell avreagering, for støttesøking, og for normalisering av utfordringer i livet. Tråden skaper også grunnlag for et selvforsterkende miljø hvor ekstreme ytringer florerer. For noen ser tråden ut til å være én av få arenaer hvor de er del av et fellesskap; dette gjenspeiler mangelen på sosial tilhørighet og støtte noen av brukerne opplever ellers i livet. Analysen av poster på /norgetråden/ viser hvordan personer i Norge kan falle utenfor fellesskapet og søke tilhørighet i ytterliggående miljøer preget av rasisme, misogyni, hets mot minoriteter og konspirasjonstankegang, der svake sosiale bånd tilbyr tilhørighet med lav risiko for avvisning, men i liten grad reell sosial støtte og omsorg.

Forskning har ikke kunnet stadfeste en kausal sammenheng mellom psykisk uhelse og radikaliseringsforløp (Gill et al., 2021; Misiak et al., 2019). Samtidig finner flere studier høy forekomst av problemer med psykisk helse blant radikalisererte, og det rapporteres fra praksisfeltet at psykisk uhelse ofte er en faktor i sakene det jobbes med (Hellevik, 2024; Johnsen & Bohlin, 2025; Trimbur et al., 2021). Selv om det er uklart om psykisk uhelse bidrar til ekstremisme, er det ofte slik at personer som ender opp i et radikaliseringsforløp står overfor store problemkomplekser, der psykisk uhelse er én faktor av flere (Hellevik, 2024). Forebyggings- og hjelpeapparatets tilnærming til slike saker må derfor bygge på bredt samarbeid mellom ulike instanser og aktører, der hensyn til flere aspekter er grunnleggende, og ikke på enkeltstående faktorer som psykisk helse i seg selv (Hellevik, 2024). Dette innebærer også at de psykiske helseproblemene mange av disse personene beskriver, tas på alvor.

Selv om forholdet mellom psykisk uhelse og radikaliseringsprosesser i liten grad er forstått, har forskning blant annet funnet sammenhenger mellom depresjon / depressive symptomer og konspirasjonstenkning (Green et al., 2023; Perlis et al., 2022). Mulige forklaringer på denne sammenhengen kan være at depresjon er med på å påvirke hvordan informasjon prosesseres og forstås. Det er også mulig at atferdsendringer som følger av depresjon, for eksempel økt isolasjon og mindre tillit til andre, gjør personer mer sårbare for konspiratorisk tenkning (Green et al., 2023). Forskere har også argumentert for at autismespekteret bør betraktes som en potensiell sårbarhetsfaktor i radikaliseringsprosesser, selv om det foreløpig finnes begrenset empirisk dokumentasjon for en direkte kobling mellom diagnoser på autismespekteret og radikaliseringsprosesser (Allely et al., 2024; Druitt, Smith, Spaaij, Kernot, & Laver, 2023). Slike vurderinger bygger blant annet på ideen om at nevropsykologiske trekk ved autismespekteret, særlig knyttet til kognitiv rigiditet og vansker med fleksibel tankegang og sosial interaksjon, kan gjøre enkelte personer mer mottakelige for ideologier som tilbyr absolutte sannheter og enkle forklaringsmodeller, og samtidig svekke evnen til å vurdere motstridende informasjon – en mekanisme som kan forsterke ideologisk polarisering (Allely et al., 2024; Little, Ford, & Girardi, 2021). Det er viktig å understreke hvordan reduksjonistiske forståelser av forholdet mellom psykisk uhelse og radikaliseringsprosesser, som i liten grad inkluderer samspillet med faktorer som motivasjon, og sosiale og kulturelle kontekster (Bhui, James, & Wessely, 2016), kan være med på å vanskeliggjøre, heller enn å fasilitere, forebyggingstiltak. I tillegg må det påpekes at psykiske helseproblemer også kan medføre så store utfordringer for individet at evnen til å planlegge og begå voldshandlinger synker, og at bekymringen dermed blir lavere, heller enn høyere (Hellevik, 2024).

Omfanget av ensomhet som beskrives av flere brukere i denne studien er påfallende. En rekke studier har funnet en økende trend av ensomhet de siste årene, spesielt i etterkant av inntoget av internett og sosiale medier (Primack et al., 2017; Twenge et al., 2019). Tall fra Norge viser at flere og flere unge rapporterer å være ensomme (Parlikar et al., 2023). Utenforskap er et begrep som ofte benyttes i sammenheng med forebygging av radikaliseringsprosesser og ekstremisme (Hellevik, 2024) (NOU: 3, 2024). Begrepet er omdiskutert og har blitt beskrevet som uklart og i liten grad konseptualisert (Fagertun, 2022; Madsen, 2021). Samtidig refereres det ofte til systemiske aspekter når det snakkes om utenforskap, som frafall fra utdanning eller arbeidslivet. Forskning har vist at frafall fra utdanning og arbeid kan utgjøre en betydelig sårbarhet

for radikalisering (Vergani, Iqbal, Ilbahar, & Barton, 2020). Unge voksne som verken er i jobb, utdanning eller opplæring (not in employment, education or training – «NEET»), og som samtidig har liten eller ingen kontakt med samfunnet, er i tillegg i særlig høy risiko for å bli varig ekskludert fra fellesskapet mer generelt (Bäckman & Nilsson, 2016). Slik langvarig sosial eksklusjon har alvorlige konsekvenser for psykisk helse og livskvalitet (Randell, 2023). I tillegg til frafall fra utdanning og arbeidsliv må derfor også sosial eksklusjon anses som en sårbarhetsfaktor for radikalisering og voldelig ekstremisme.

Parallelt med dette, mener vi ensomhet, slik beskrevet i dataene fra /norgetråden/, også er viktig i forebyggingsøyemed. Flere av brukerne som deltar i /norgetråden/ beskriver en omfattende ensomhet der de verken har venner, kontakt med familie, eller sosiale arenaer de deltar på. Forskingen til Renström og kolleger (2020), viser at grunnleggende menneskelige behov for tilhørighet og fellesskap, når de ikke møtes på konstruktive måter, kan skyve individer i en destruktiv retning (Renström et al., 2020). Videre understreker Renström et al. (ibid.) at radikale grupper ikke nødvendigvis velges som sosiale fellesskap fordi de er ideologisk tiltrekkende, men fordi de under visse betingelser fremstår som den mest realistiske kilden til inkludering og sosial betydning. Hadde det eksistert andre fellesskap som eksplisitt ønsket disse personene velkommen, ville de kanskje valgt disse i stedet. Terskelen for å identifisere seg med, og engasjere seg i, en radikal gruppe blir dermed lavere når individet allerede befinner seg i en situasjon preget av ensomhet og utenforskap. Dette er et sterkt argument for å styrke tilgjengeligheten og synligheten av inkluderende og ikke-ekstreme fellesskap, både digitalt og analogt, og særlig for unge som befinner seg i randsonen av sosiale fellesskap.

Graden av suicidalitet i våre data er bekymringsverdig, og understreker det høye lidelsestrykket flere brukere beskriver. Det at enkelte uttrykker konkrete planer og tidspunkt for gjennomføring av selvmord, illustrerer alvoret i situasjonen. Flere studier har undersøkt mulige koblinger mellom suicidalitet og radikalisering (Corner and Gill, 2017; Lankford, 2013). Kruglanski et al. (2009) forsøker å belyse sammenhengen mellom suicidalitet og ekstremisme gjennom significance quest-teorien, der de argumenterer for at selvmordsaksjoner ikke primært er drevet av patologi eller et dødsønske, men av et fundamentalt menneskelig behov for å bety noe i andres øyne. Når individer opplever dypt betydningsstap, tilbyr ekstremistiske ideologier en fortelling der selvpoppofrelse framstilles som den ultimate heltedåd og en vei til umiddelbar

ære. Det må påpekes at det empiriske grunnlaget i Kruglanski et al. (2009) er selvmordsbombere, og det er uklart i hvilken grad dette kan generaliseres på tvers av ekstremistiske aktører. Deres argumentasjon har også blitt kritisert, blant annet for å være reduksjonistisk (Bloom, 2009). Annen forskning trekker linjer mellom suicidalitet og risiko for voldshandlinger blant incels (Hoffman, Ware, & Shapiro, 2020). I en gjennomgang av alvorlige voldssaker begått av incels, argumenterer Hoffman, Ware og Shapiro (2020) for at slike grupperinger har tatt inspirasjon fra selvmordsbombere gjennom å benytte egen suicidalitet som drivkraft til videre voldshandlinger (Hoffman, Ware, & Shapiro, 2020). Forskerne påpeker at tiltak for å redusere håpløshet og suicidalitet blant incels kan dempe eller forhindre at dette utvikler seg til en selvoppfyllende vei mot vold. Samtidig må det understrekes at empiriske funn ikke støtter opp om forståelsen av incels som en spesielt voldelig gruppe, heller motsatt (Costello & Buss, 2023). I regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025 er det lagt opp til en nullvisjon for selvmord (Regjeringen, 2020), noe som uavhengig av vurderinger av voldsrisiko, tydeliggjør behovet for konkrete tiltak rettet mot brukere i /norgetråden/ som beskriver høy grad av suicidalitet.

At flere av brukerne i /norgetråden/ allerede er, eller har vært, i kontakt med hjelpeapparatet indikerer at hjelpetjenestene til en viss grad når ut til disse personene. Det er uvisst hvorvidt disse hjelpetjenestene er klar over at brukerne oppholder seg i /norgetråden/, eller setter søkelys på brukernes aktiviteter på digitale plattformer i det hele tatt. Én av brukerne beskriver hvordan han viste tråden til behandlere der han var innlagt, og at behandlerne da hadde svart at de ikke forstod poenget med å poste der. De hadde samtidig understreket at det likevel var bra at brukeren tok kontakt med andre. Forskning har vist at mange aktører i helsetjenestene har lite kunnskap og kompetanse om radikaliserings og voldelig ekstremisme (Hellevik, 2024). Forskning viser også at helsetjenestene, og tjenester mer generelt, i liten grad forholder seg til digitale plattformer i forebygging av radikaliserings og voldelig ekstremisme (Mughal et al., 2023). Selv om det kan være positivt at personer med psykiske helseproblemer har sosial kontakt med andre, er det usikkert om helsepersonell hadde forholdt seg til saken på samme måte, dersom de hadde mer kunnskap om hvilken type innhold pasienten eksponeres for der. At pasienter interagerer med ekstreme miljøer hvor konspirasjonstenkning og hat mot minoriteter og kvinner er normalt, er nok ikke ønskelig. Det at hjelpetjenestene ofte framstilles i et svært negativt lys

i /norgetråden/, er også uheldig. Dette kan innebære at andre brukere som kunne fått hjelp av disse tjenestene, unngår å etterspørre hjelp. Disse funnene understøttes av annen forskning som viser at terapeutiske intervensjoner rettet mot incels kan være utfordrende som følge av deres generelle mistillit overfor helsetjenestene (Broyd, Boniface, Parsons, Murphy, & Hafferty, 2023). Vi argumenterer for at hjelpetiltak rettet mot denne gruppen må bygge på kunnskap om disse digitale plattformene og deres rolle i brukernes liv.

Det er bekymringsverdig at det i liten grad ser ut til å være aktive forebyggings tiltak rettet mot ekstreme miljøer på internett (Mughal et al., 2023). Det kan være flere årsaker til dette: Blant annet er det utfordrende at mange av de digitale plattformene er anonyme, da det vanskeliggjør identifisering av personer som trenger oppfølging. Det er flere utfordringer tilknyttet behandling av personopplysninger, og ulike etiske, juridiske, økonomiske og omdømmerelaterte avveininger og viktige rolleavklaringer må gjøres (SaLTo Oslo, 15.12.25). I tillegg kan den tette tilknytningen mellom forebyggingsarbeid og kommunene, være en utfordring. Den digitale arenaen forholder seg i liten grad til kommunegrenser, men dette er noe mange forebyggings tiltak i Norge må gjøre. Det ser heller ikke ut til å være en klar forståelse av hvem som har ansvaret for forebygging på disse plattformene, hvilket ikke er overraskende ettersom dette er en utfordring også i forebyggingen utenfor den digitale arenaen (Hellevik, 2024). I tillegg opererer disse plattformene ofte ut fra andre land, med andre regler og lover for deling av informasjon.

Likevel forsøker noen instanser å jobbe forebyggende på digitale plattformer. SaLTo-sekretariatet i Oslo har nylig lansert veiledere for sosialt arbeid på nett. Veilederne gir retningslinjer for kommunens tilstedeværelse på internett, herunder deling av informasjon, kommunikasjon med ungdom på sosiale medier, oppsøkende arbeid på digitale flater, og digitalt feltarbeid (SaLTo Oslo, 15.12.25). Hensikten er å tilrettelegge for forebyggingsapparatets tilstedeværelse på den digitale arenaen i henhold til målsettingen: «der unge er, bør også kommunalt ansatte være» (SaLTo Oslo, 15.12.25). Det internasjonale initiativet Moonshot understreker betydningen av å være til stede på internett for å nå ut med forebyggings tiltak (Moonshot, 2025). Moonshot har blant annet benyttet målrettet plassering av annonser og

*content seeding*¹⁵ på nettsteder der radikalisering foregår. I Norge har vi lite erfaring med slikt arbeid i radikaliseringsfeltet, men strategien likner den som er tatt i bruk i «Det finnes hjelp», et helsetilbud til personer som står i fare for å begå seksuelle overgrep mot barn (Helsedirektoratet, 2023). «Det finnes hjelp» har jevnlige og proaktive kampanjer for å informere om tilbudet, blant annet målrettet mot nettsider som Pornhub. I evalueringen av «Det finnes hjelp», løftes informasjonsstrategien opp som en viktig del av tilbudets suksess (Helsedirektoratet, 2023). Liknende tiltak kan vurderes i forebyggingen av radikalisering og voldelig ekstremisme. Det er nødvendig at det settes opp fungerende systemer og rammeverk for forebygging på den digitale arenaen. Det er avgjørende at personer med sterk tilknytning til ekstreme miljøer på internett tilbys alternative miljøer hvor de kan få støtte og oppfølging. Både for å hjelpe personer som ofte befinner seg i svært sårbare livssituasjoner, men også for, i ytterste konsekvens, å forhindre og forebygge ekstremistiske voldshandlinger.

Til slutt må det påpekes at det er betenkelig at personer i ekstreme miljøer på internett, som eksplisitt beskriver omfattende problemkomplekser i sine liv, i så stor grad blir overlatt til seg selv. Dette understrekes også av ekstremismekommisjonen, som framhever den lave graden av forebyggingstiltak på digitale arenaer, og at det er få/ingen oppsøkende tjenester som opererer på disse flatene (NOU: 3, 2024). Politiet og deres nettpatrulje, samt sikkerhetsmyndighetenes og deres mer utvidede etterretningsarbeid, følger med på mange av disse plattformene, noe som er med på å forhindre og forebygge potensielle voldshandlinger (NOU: 3, 2024). Vi argumenterer for at forebyggingstiltak på den digitale arenaen må rettes mer inn mot forebyggingsmodellen som brukes i Norge generelt, nemlig gjennom en bred tilnærming, der ulike hjelpetjenester arbeider med flere av utfordringene disse brukerne står overfor. På den måten vil tilnærminger og strategier vi vet fungerer, kunne tilpasses ekstreme miljøer på internett.

15 En digital markedsføringsstrategi for å strategisk plante innhold på ulike plattformer (sosiale medier, blogger, forum) der målgruppen din er aktiv.

5. Konklusjon og implikasjoner

4chan og andre digitale plattformer der ekstremt og ekstremistisk tankegods flourer, er mulige forebyggingsarenaer for radikaliseringsprosessen. Denne typen plattformer er arenaer der brukere snakker om erfaringer med psykisk helse, selvmordstanker, ensomhet og utenforskap. Våre funn tyder på at diskusjonene ofte bærer preg av konspirasjonsteorier, feilaktige oppfatninger av helsehjelp, lite hensiktsmessige helseråd og tidvis av hets. Diskusjonene kan virke radikaliserende, og kanskje særlig når det gjelder tidlige faser av radikaliseringsprosessen, der man utvikler en kognitiv åpning for ekstremistisk tankegods.

Likevel er forebyggingsapparatet i liten grad til stede på disse plattformene. Noen instanser utarbeider tilnærminger til forebygging på digitale plattformer, men overordnede retningslinjer og nasjonal samkoordinering mangler. Forebyggende initiativer mot radikaliseringsprosessen og voldelig ekstremisme må skje på de arenaene der sårbare individer befinner seg. Slike tiltak benyttes i forebyggingstiltak rettet mot andre problemområder, også digitale, og lærdom fra disse må informere forebyggingen av digital radikaliseringsprosessen.

Det er klare utfordringer knyttet til oppsøkende intervensjoner mot ekstreme nettmiljøer. Likevel gir nettstedene der radikaliseringsprosessen foregår side om side med samtaler om hjelpebehov, et mulighetsrom for å handle. Mye ekstremistisk kommunikasjon er antakelig i ferd med å flytte seg til mer lukkede kanaler, men fremdeles foregår samtaler på åpne og tilgjengelige plattformer som 4chan, kanskje særlig i en sensitiv fase av radikaliseringsprosessen. Dersom forebyggingen ikke er til stede der målgruppen er i denne fasen, kan det ses som en tapt mulighet.

Akkurat hvordan slik forebygging skal foregå, er et komplekst spørsmål som ligger utenfor rammene av dette prosjektet. Det våre funn kan bidra med, er å vise at mange trenger hjelp med psykiske helseplager og sosial interaksjon. Mange uttrykker også ønske om å føle seg inkludert i samfunnet og nærmiljøet. Dette kan være sentrale inngangsporter for forebyggings- og hjelpeapparatet.

6. Referanser

- 4chan.org. (08.12.25). Advertise. <https://www.4chan.org/advertise>.
- Allely, C. S., Jouenne, E., Westphal, A., Staufenberg, E., & Murphy, D. (2024). Autism spectrum disorder, extremism and risk assessment. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 34(2), 182-196.
- Andersen, J. C. (2023). The Symbolic Boundary Work of Incels: Subcultural Negotiation of Meaning and Identity Online. *Deviant Behavior*, 44(7), 1081-1101.
- Andersen, J. C. (2024). To Alleviate Stigma: How Incels Negotiate Masculinity Online. *Men and Masculinities*, 27(5), 472-491.
- Andersen, J. C. (2025). *Boundaries of Online Misogyny: Exploring Identities and Narratives in the Incel Subculture*. University of Oslo, Oslo.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood. A theory of development from the late teens through the twenties. *The American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Bäckman, O., & Nilsson, A. (2016). Long-term consequences of being not in employment, education or training as a young adult. Stability and change in three Swedish birth cohorts. *European Societies*, 18(2), 136-157.
- Baele, S. J., Brace, L., & Coan, T. G. (2021a). From "Incel" to "Saint": Analyzing the violent worldview behind the 2018 Toronto attack. *Terrorism and Political Violence*, 33(8), 1667-1691.
- Baele, S. J., Brace, L., & Coan, T. G. (2021b). Variations on a Theme? Comparing 4chan, 8kun, and Other Far-Right "/pol" Boards. *Perspectives on Terrorism*, 15(1), 65-80.
- Baele, S. J., Brace, L., Coan, T. G., & Naserian, E. (2023). Super- (and hyper-) posters on extremist forums. *Journal of Policing, Intelligence and Counter Terrorism*, 18(3), 243-281.
- Bak, M., Tarp, K. N., & Liang, C. S. (2019). Defining the concept of 'violent extremism'. *Geneva paper*, 24, 19.
- Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024. Nasjonale resultater*. (NOVA Rapport 6/24); Oslo: NOVA, OsloMet, <https://kudos.dfo.no/documents/103156/files/40699.pdf>.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Finkenauer, C., & Vohs, K. D. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5(4), 323-370.
- Beck, A. T., Schuyler, D., & Herman, I. (1974). Development of suicidal intent scales. In A. T. Beck, H. L. Resnik & D. J. Lettieri (Eds.), *The prediction of suicide*. Charles Press Publishers.
- Bélanger, J. J., Moyano, M., Muhammad, H., Richardson, L., Lafrenière, M. K., McCaffery, P., Framand, K., & Nociti, N. (2019). Radicalization Leading to Violence: A Test of the 3N Model. *Frontiers in psychiatry*, 10, 42. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00042>
- Bhui, K., James, A., & Wessely, S. (2016). Mental illness and terrorism. *BMJ*, 354.
- Bierwaczek, K., Fluit, S., von Soest, T., Hornsey, M. J., & Kunst, J. R. (2024). Loneliness trajectories over three decades are associated with conspiracist worldviews in midlife. *Nature Communications*, 15(1), 3629.
- Binder, J. F., & Kenyon, J. (2022). Terrorism and the internet: How dangerous is online radicalization? *Frontiers in Psychology*, 13.
- Bloom, M. (2009). Chasing Butterflies and Rainbows: A Critique of Kruglanski et al.'s "Fully Committed: Suicide Bombers' Motivation and the Quest for Personal Significance". *Political Psychology*, 30(3), 387-395.
- Borum, R. (2016). The Etiology of Radicalization. In G. LaFree & J. D. Freilich (Eds.), *The Handbook of the Criminology of Terrorism* (pp. 15-32). Wiley.
- Bötticher, A. (2017). Towards Academic Consensus Definitions of Radicalism and Extremism. *Perspectives on Terrorism*, 11(4), 73-77.
- Brace, L., Baele, S. J., & Ging, D. (2024). Where do 'mixed, unclear, and unstable' ideologies come from? A data-driven answer centred on the incelosphere. *Journal of Policing, Intelligence and Counter Terrorism*, 19(2), 103-124.

- Bratich, J.Z., & Banet-Weiser, S. (2019). From Pick-Up Artists to Incels: Con(fidence) Games, Networked Misogyny, and the Failure of Neoliberalism. *International Journal of Communication*, 13, 25.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Broyd, J., Boniface, L., Parsons, D., Murphy, D., & Hafferty, J. D. (2023). Incels, violence and mental disorder: a narrative review with recommendations for best practice in risk assessment and clinical intervention. *BJPsych Advances*, 29(4), 254-264.
- Burton, A. G. (2022). Blackpill Science: Involuntary Celibacy, Rational Technique, and Economic Existence under Neoliberalism. *Canadian Journal of Communication*, 47(4), 676-701.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Science*, 13(10), 447-454.
- Carter-Sowell, A. R., Chen, Z., & Williams, K. D. (2008). Ostracism increases social susceptibility. *Social Influence*, 3(3), 143-153.
- Ciarán O'Connor, L. W., Katherine Keneally, Kevin D. Reyes. (2023). Active Clubs: The Growing Threat of 'White Nationalism 3.0' across the United States. *Institute for Strategic Dialogue*.
- Colley, T., & Moore, M. (2022). The challenges of studying 4chan and the Alt-Right: 'Come on in the water's fine'. *New Media & Society*, 24(1), 5-30.
- Connell, R. W., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic Masculinity: Rethinking the Concept. *Gender & Society*, 19(6), 829-859.
- Conway, M. (2017). Determining the Role of the Internet in Violent Extremism and Terrorism: Six Suggestions for Progressing Research. *Studies in Conflict & Terrorism*, 40(1), 77-98.
- Conway, M. (2021). Online Extremism and Terrorism Research Ethics: Researcher Safety, Informed Consent, and the Need for Tailored Guidelines. *Terrorism and Political Violence*, 33(2), 367-380.
- Conway, M., Scrivens, R., & McNair, L. (2019). Right-wing extremists' persistent online presence: History and contemporary trends. International Centre for Counter-Terrorism.
- Corner, E., & Gill, P. (2017). Is There a Nexus Between Terrorist Involvement and Mental Health in the Age of the Islamic State? *The CTC Sentinel*, 10 (1) pp. 1-10.
- Costello, W., & Buss, D. M. (2023). Why isn't There More Incel Violence? *Adaptive Human Behavior and Physiology*, 9(3), 252-259.
- Cottee, S. (2020). Incel (E)motives: Resentment, Shame and Revenge. *Studies in Conflict & Terrorism*, 44(2), 93-114.
- Crawford, B., Keen, F., & Suarez-Tangil, G. (2020). Memetic irony and the promotion of violence within 4chan cultures. <https://crestresearch.ac.uk/resources/memetic-irony-and-the-promotion-of-violence-within-4chan-cultures/>
- Da Silva, C., Amadio, N., Domingo, B., Sarg, R., & Benbouriche, M. (2024). The significance quest theory and the 3N model: A systematic review. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 65(1), 58-70.
- Da Silva, C., Trottier, D., Amadio, N., Domingo, B., Sarg, R., & Benbouriche, M. (2024). Significance Quest: A Meta-Analysis on the Association Between the Variables of the 3N Model and Violent Extremism. *Trauma, Violence, & Abuse*, 25(2), 1184-1200.
- Daly, S. E., & Reed, S. M. (2022). "I Think Most of Society Hates Us": A Qualitative Thematic Analysis of Interviews with Incels. *Sex Roles*, 86(1), 14-33.
- Dao, V., Oppetit, A., Pellerin, H., Chamboredon, E., Aouidad, A., Bronsard, G., Campelo, N., & Cohen, D. (2023). Are adolescents engaged in violent radicalization suicidal? *Adolescent Psychiatry*, 13(1), 49–61. <https://doi.org/10.2174/2210676613666230801153633>
- Doosje, B., Fathali, M. M., Arie, W. K., Arjan, D. W., Liesbeth, M., & Allard, R. F. (2016). Terrorism, radicalization and de-radicalization. *Current Opinion in Psychology*, 11, 79-84.
- Douglas, K. M., Sutton, R. M., & Cichocka, A. (2017). The psychology of conspiracy theories. *Current Directions in Psychological Science*, 26(6), 538-542.
- Douglas, K. M., Uscinski, J. E., Sutton, R. M., Cichocka, A., Nefes, T., Ang, C. S., & Deravi, F. (2019). Understanding Conspiracy Theories. *Political Psychology*, 40, 3–35. <http://www.jstor.org/stable/45174637>

- Doxsee C, Palmer A, McCabe R. Global Terrorism Threat Assessment 2024. Africa: Center for Strategic and International Studies (CSIS); 2024. pp. 5-27
- Druitt, F., Smith, D., Spaaij, R., Kernot, D., & Laver, A. (2023). Do autism spectrum disorders (ASD) increase the risk of terrorism engagement? A literature review of the research evidence, theory and interpretation, and a discussion reframing the research-practice debate. *Journal of Policing, Intelligence and Counter Terrorism*, 18(3), 307-332.
- Ebbrecht, C. K. (2023). Systematic review: Risk factors and mechanisms of radicalization in lone-actor grievance-fueled violence. *Nordic Psychology*, 75(2), 150-184.
- Enghaug, S., & Foss, A. B. (10.09.25). Philip Manshaus brøt sammen i retten: – Det er grusomt, det jeg har gjort. *Aftenposten*.
- Evans, A. & Williams, H. J. How Extremism Operates Online: A Primer, *RAND Perspective A1458-2* (Santa Monica, CA: RAND, 2022), 8–9.
- Fagertun, T. (2022). Myndighetene plasserer for mange i kategorien «ungt utenforskap». *forskning.no*.
- Fagrell Trygg, N., Månsdotter, A., & Gustafsson, P. E. (2021). Intersectional inequalities in mental health across multiple dimensions of inequality in the Swedish adult population. *Social Science & Medicine*, 283, 114184.
- Feddes, A. R., Nickolson, L., van Bergen, N. R. J., Mann, L., & Doosje, B. (2023). Extremist Thinking and Doing: A Systematic Literature Study of Empirical Findings on Factors Associated with (De) Radicalisation Processes. *International Journal of Developmental Science*, 17(1-3), 7-18.
- Gal, N., Shifman, L., & Kampf, Z. (2016). "It Gets Better": Internet memes and the construction of collective identity. *New Media & Society*, 18(8), 1698-1714.
- Garcia L., Hunter R., Anderson N. From Loneliness to Social Connection—Charting a Path to Healthier Societies: Report of the WHO Commission on Social Connection. WHO; Geneva, Switzerland: 2025.
- Gheorghe, R. M., & Yuzva Clement, D. (2024). Weaponized Autism: Making Sense of Violent Internalized Ableism in Online Incel Communities. *Deviant Behavior*, 45(6), 896-910.
- Gill, P., Clemmow, C., Hetzel, F., Rottweiler, B., Salman, N., Van Der Vegt, I., Marchment, Z., Schumann, S., Zolghadriha, S., Schulten, N., Taylor, H. & Corner, E. (2021). Systematic Review of Mental Health Problems and Violent Extremism. *The Journal of Forensic Psychiatry & Psychology*, 32(1), 51–78. <https://doi.org/10.1080/14789949.2020.1820067>
- Gill, P., & Corner, E. (2017). There and back again: The study of mental disorder and terrorist involvement. *American Psychologist*, 72(3), 231-241.
- Ging, D. (2019). Alphas, betas, and incels: Theorizing the masculinities of the manosphere. *Men and Masculinities*, 22(4), 638–657. <https://doi.org/10.1177/1097184X17706401>
- Ging, D., Baker, C., & Brandt Andreasen, M. (2024). Recommending Toxicity: The role of algorithmic recommender functions on YouTube Shorts and TikTok in promoting male supremacist influencers. Summary Report.
- Glazzard, A. (2019). Shooting the messenger: do not blame the internet for terrorism. *RUSI Newsbrief*, 39(1).
- Gliniecka, M. (2023). The Ethics of Publicly Available Data Research: A Situated Ethics Framework for Reddit. *Social Media + Society*, 9(3), 20563051231192021.
- Granovetter, M. S. (1973). The Strength of Weak Ties. *American Journal of Sociology*, 78(6), 1360-1380.
- Granrud, M., Bisholt, B., Anderzén-Carlsson, A., & Steffenak, A. K. M. (2020). Overcoming barriers to reach for a helping hand: adolescent boys' experience of visiting the public health nurse for mental health problems. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25, 649-660.
- Green, J., Druckman, J. N., Baum, M. A., Lazer, D., Ognyanova, K., & Perlis, R. H. (2023). Depressive symptoms and conspiracy beliefs. *Applied Cognitive Psychology*, 37(2), 332-359.
- Grogan, S. (2016). Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Hafez, M., & Mullins, C. (2015). The Radicalization Puzzle: A Theoretical Synthesis of Empirical Approaches to Homegrown Extremism. *Studies in Conflict & Terrorism*, 38(11), 958-975.

- Hagen, S., & de Zeeuw, D. (2023). Based and confused: Tracing the political connotations of a memetic phrase across the web. *Big Data & Society*, 10(1), 20539517231163175.
- Hanson, K. R., Pascoe, C. J., & Light, R. (2023). "It's Getting Difficult to Be a Straight White Man": Bundled Masculinity Grievances on Reddit. *Sex Roles*, 88(3), 169-186.
- Harpviken, A. N. (2021). Psychological vulnerabilities and extremism among Norwegian youth: A structural equation model using a large-n sample. *Peace and Conflict: Journal of Peace Psychology*, 27(2), 212.
- Harris, M. G., Kazdin, A. E., Munthali, R. J., Vigo, D. V., Stein, D. J., Viana, M. C., Aguilar-Gaxiola, S., Al-Hamzawi, A., Alonso, J., Andrade, L. H., Bunting, B., Chardoul, S., Gureje, O., Hu, C., Hwang, I., Karam, E. G., Navarro-Mateu, F., Nishi, D., Orozco, R., Sampson, N. A., Kessler, R. C. et al. (2024). Factors associated with satisfaction and perceived helpfulness of mental healthcare: a World Mental Health Surveys report. *International journal of mental health systems*, 18(1), 11. <https://doi.org/10.1186/s13033-024-00629-7>
- Hasher, L., Goldstein, D., & Toppino, T. (1977). Frequency and the conference of referential validity. *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 16(1), 107-112.
- Hellevik, P. (2024). Betydningen av psykisk helse for forebyggingsapparatets forståelse og håndtering av radikaliserings og voldelig ekstremisme. (Rapport Nr. 2 2024). Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress.
- Helsedirektoratet. (2023). *Evaluering av «Det finnes hjelp»*. <https://www.helsedirektoratet.no/rapporter/evaluering-av-det-finnes-hjelp>.
- Hemmila, T., & Perligier, A. (2025). Hybridization or Salad Bar Ideology? Testing Ideological Convergence Within the American Violent Far Right. *Crime & Delinquency*, 71(3), 830-859.
- Hercz, E. (30.07.2023). Det er jo bare en spøk? Vårt land.
- Hertz, N. (2020). *The Lonely Century: Coming Together in a World That's Pulling Apart*. Sceptre.
- Hine, G., Onaolapo, J., De Cristofaro, E., Kourtellis, N., Leontiadis, I., Samaras, R. et al. (2017). *Kek, Cucks, and God Emperor Trump: A Measurement Study of 4chan's Politically Incorrect Forum and Its Effects on the Web*.
- Hoffman, B., Ware, J., & Shapiro, E. (2020). Assessing the Threat of Incel Violence. *Studies in Conflict & Terrorism*, 43, 565 - 587.
- Holt, T. J., Freilich, J. D., & Chermak, S. M. (2017). Internet-based radicalization as enculturation to violent deviant subcultures. *Deviant Behavior*, 38(8), 855-869.
- Home Office (2020). Individuals referred to and supported through the Prevent programme England and Wales, April 2019 to March 2020. <https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5fbfae7ce90e077edae2e11e/individuals-referred-supported-prevent-programme-apr2019-mar2020-hosb3620.pdf>.
- Horta Ribeiro, M., Blackburn, J., Bradlyn, B., De Cristofaro, E., Stringhini, G., Long, S. et al. (2020). *The Evolution of the Manosphere Across the Web*.
- Hovland, C. I., & Weiss, W. (1951). The influence of source credibility on communication effectiveness. *Public opinion quarterly*, 15(4), 635-650.
- Ismail, A. M., Jamir Singh, P. S., & Mujani, W. K. (2025). A systematic review: unveiling the complexity of definitions in extremism and religious extremism. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1297.
- Jasko, K., LaFree, G., & Kruglanski, A. (2017). Quest for Significance and Violent Extremism: The Case of Domestic Radicalization. *Political Psychology*, 38(5), 815-831.
- Johnsen, A. B., & Bohlin, G. (14.10.25). PST om radikaliseret ungdom: Hver tredje har en diagnose. VG.
- Kenyon, J., Binder, J., & Baker-Beall, C. (2022). The Internet and radicalisation pathways: technological advances, relevance of mental health and role of attackers.
- Kozinets, R. V. (2020). *Netnography: the essential guide to qualitative social media research*. London: SAGE.
- Kruglanski, A. W., Chen, X., Dechesne, M., Fishman, S., & Orehek, E. (2009). Fully Committed: Suicide Bombers' Motivation and the Quest for Personal Significance. *Political Psychology*, 30(3), 331-357.

- Kruglanski, A. W., Gelfand, M. J., Bélanger, J. J., Sheveland, A., Hetiarachchi, M., & Gunaratna, R. (2014). The Psychology of Radicalization and Deradicalization: How Significance Quest Impacts Violent Extremism. *Political Psychology*, 35(S1), 69-93.
- Kruglanski, A. W., Molinaro, E., Jasko, K., Webber, D., Leander, N. P., & Pierro, A. (2022). Significance-quest theory. *Perspectives on Psychological Science*, 17(4), 1050-1071.
- Lankford, A. (2013). A comparative analysis of suicide terrorists and rampage, workplace, and school shooters in the United States from 1990 to 2010. *Homicide Studies: An Interdisciplinary & International Journal*, 17(3), 255-274.
- Lawlor, A., & Kirakowski, J. (2014). Online support groups for mental health: A space for challenging self-stigma or a means of social avoidance? *Computers in Human Behavior*, 32, 152-161.
- Little, R., Ford, P., & Girardi, A. (2021). Online self-radicalisation: A case study of cognitive vulnerabilities for radicalization to extremism and single actor terrorism. *Journal of Intellectual Disabilities and Offending Behaviour*, 12(3-4), 112-123.
- Lockyer, D., Halpin, M., & Maguire, F. (2025). The Emergence of the Incel Community as a Misogyny-Motivated Terrorist Threat. *Terrorism and Political Violence*, 37(3), 369-385.
- Lloyd, M., & Dean, C. (2015). The development of structured guidelines for assessing risk in extremist offenders. *Journal of Threat Assessment and Management*, 2(1), 40.
- Madsen, O. J. (02.12.2021). «Ungt utenforskap» er en statistikk, ikke en karakteristikk. *Aftenposten*.
- Marwick, A., & Lewis, R. (2017). Media manipulation and disinformation online. *New York: Data & Society Research Institute*, 359, 1146-1151.
- Miller-Idriss, C. (2020). *Hate in the Homeland The New Global Far Right*. Princeton University Press.
- Misiak, B., Samochowiec, J., Bhui, K., Schouler-Ocak, M., Demunter, H., Kuey, L., Raballo, A., Gorwood, P., Frydecka, D., & Dom, G. (2019). A systematic review on the relationship between mental health, radicalization and mass violence. *European psychiatry : the journal of the Association of European Psychiatrists*, 56, 51-59. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2018.11.005>
- Moonshot. (2025). Adapting violence prevention to the digital world. A framework for action. <https://moonshotteam.com/wp-content/uploads/Moonshot-Adapting-Violence-Prevention-to-the-Digital-World-A-Framework-for-Action.pdf>.
- Mudde, C. (2019). *The Far Right Today*. Polity Press.
- Mughal, R., DeMarinis, V., Nordendahl, M., Lone, H., Phillips, V., & Boyd-MacMillan, E. (2023). Public Mental Health Approaches to Online Radicalisation: An Empty Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(16).
- Munn, L. (2019). Alt-right pipeline: Individual journeys to extremism online. *First Monday*, 24.
- Nagle, A. (2017). *Kill All Normies: Online Culture Wars From 4Chan And Tumblr To Trump And The Alt-Right*. Zer0 Books.
- NESH. (2019). *Forskningsetisk veileder for internettforskning*.
- Nilan, P., Roose, J., Peucker, M., & Turner, B. S. (2023). Young Masculinities and Right-Wing Populism in Australia. *Youth*, 3(1), 285-299.
- Nissenbaum, A., & Shifman, L. (2017). Internet memes as contested cultural capital: The case of 4chan's /b/ board. *New Media & Society*, 19(4), 483-501.
- Nord, M., Lundstedt, M., Altman, D., Angiolillo, F., Borella, C., Fernandes, T. et al. (2024). Democracy report 2024: Democracy winning and losing at the ballot. *University of Gothenburg: V-Dem Institute*.
- NOU 2019: 19 (2019). *Jenterom, gutterom og mulighetsrom*. Kulturdepartementet.
- NOU 2024: 3 (2024). *Felles innsats mot ekstremisme: Bedre vilkår for det forebyggende arbeidet*. Arbeids- og inkluderingsdepartementet.
- O'Donnell, C., & Shor, E. (2022). "This is a political movement, friend": Why "incels" support violence. *The British Journal of Sociology*, 73(2), 336-351.
- O'Malley, R. L., Holt, K., & Holt, T. J. (2022). An Exploration of the Involuntary Celibate (Incel) Subculture Online. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(7-8), NP4981-NP5008.

- Kruglanski, A.W., Bélanger, J.J., Gelfand, M.J., Gunaratna, R.K., Hettiarachchi, M., Reinares, F., Orehek, E., Sasota, J.A., & Sharvit, K. (2013). Terrorism--a (self) love story: redirecting the significance quest can end violence. *The American Psychologist*, 68 7, 559-75 .
- Papandreou, C., Sparks, B., Daly, S., & Pacheco, E. M. (2025). Rot, rage and blame: a qualitative IPA exploration of identity development and experiences of self-identified incels. *Current Psychology*, 44(5), 3082-3101.
- Parlikar, N., Kvaløy, K., Strand, L. B., Espnes, G. A., & Moksnes, U. K. (2023). Loneliness in the Norwegian adolescent population: prevalence trends and relations to mental and self-rated health. *BMC Psychiatry*, 23(1), 895.
- Perlis, R. H., Ognyanova, K., Santillana, M., Lin, J., Druckman, J., Lazer, D., Green, J., Simonson, M., Baum, M. A., & Della Volpe, J. (2022). Association of Major Depressive Symptoms With Endorsement of COVID-19 Vaccine Misinformation Among US Adults. *JAMA network open*, 5(1), e2145697. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.45697>
- Phillips, J. B., & Champion, K. (2024). Is He /ourguy/, a False Flag, or Something Else? Debating Breivik's and Tarrant's Terrorism on 4chan's /pol/ Board. *Studies in Conflict & Terrorism*, 1-23.
- Phillips, W. (2015). *This Is Why We Can't Have Nice Things Mapping the Relationship between Online Trolling and Mainstream Culture*. The MIT Press.
- Phillips, W. (2018). The oxygen of amplification. *Data & Society*, 22, 1-128.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., & Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- PST. (2025). *Nasjonal trusselvurdering 2025*. Politiets sikkerhetstjeneste.
- Randell, E. (2023). *Young men's mental ill-health in the Nordics : A research overview encompassing education and training, the workplace and the pandemic*. Nordic Council of Ministers. <https://doi.org/10.6027/temanord2023-549>
- Regehr, K. (2022). In(cel)doctrination: How technologically facilitated misogyny moves violence off screens and on to streets. *New Media & Society*, 24(1), 138-155.
- Regjeringen. (2020). *Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025: Ingen tid å miste*.
- Renström, E. A., Bäck, H., & Knapton, H. M. (2020). Exploring a pathway to radicalization: The effects of social exclusion and rejection sensitivity. *Group Processes & Intergroup Relations*, 23(8), 1204-1229.
- Rheingold, H. (2000). *The Virtual Community, revised edition: Homesteading on the Electronic Frontier*. MIT Press.
- Sageman, M. (2008) "The Next Generation of Terror." *Foreign Policy*, 165 (2008): 36-42.
- SaLTto Oslo. (15.12.25). *Hva er viktig i kommunens tilstedeværelse på nett?* <https://www.oslo.kommune.no/get-file/1173413/997596286a66315e40e278b1a4d9815b0402d6346bf30451c2b0caac9efaf4bf/>.
- Schmid, U. K., Schulze, H., & Drexel, A. (2025). Memes, humor, and the far right's strategic mainstreaming. *Information, Communication & Society*, 28(4), 537-556.
- Schrijvers, D. L., Bollen, J., & Sabbe, B. G. C. (2012). The gender paradox in suicidal behavior and its impact on the suicidal process. *Journal of Affective Disorders*, 138(1-2), 19-26.
- Shah, H. A., & Househ, M. (2023). Understanding Loneliness in Younger People: Review of the Opportunities and Challenges for Loneliness Interventions. *Interactive Journal of Medical Research*, 12, e45197.
- Shulman, S., & Connolly, J. (2013). The Challenge of Romantic Relationships in Emerging Adulthood:Reconceptualization of the Field. *Emerging Adulthood*, 1(1), 27-39.
- Simi, P., Sporer, K., & Bubolz, B. F. (2016). Narratives of childhood adversity and adolescent misconduct as precursors to violent extremism: A life-course criminological approach. *Journal of Research in Crime and Delinquency*, 53(4), 536-563.
- Smith-Merry, J., Goggin, G., Campbell, A., McKenzie, K., Ridout, B., & Baylosis, C. (2019). Social Connection and Online Engagement: Insights From Interviews With Users of a Mental Health Online Forum. *JMIR Ment Health*, 6(3), e11084.

- Solea, A. I., & Sugiura, L. (2023). Mainstreaming the Blackpill: Understanding the Incel Community on TikTok. *European Journal on Criminal Policy and Research*, 29(3), 311-336.
- Soroka, S., Fournier, P., & Nir, L. (2019). Cross-national evidence of a negativity bias in psychophysiological reactions to news. *Proceedings of the National Academy of the United States of America*, 116(38), 18888-18892.
- Sparks, B., Zidenberg, A. M., & Olver, M. E. (2024). One is the loneliest number: Involuntary celibacy (incel), mental health, and loneliness. *Current Psychology*, 43(1), 392-406.
- Steele, I. H., Thrower, N., Noroian, P., & Saleh, F. M. (2018). Understanding Suicide Across the Lifespan: A United States Perspective of Suicide Risk Factors, Assessment & Management. *Journal of Forensic Sciences*, 63(1), 162-171. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/1556-4029.13519>
- Sugiura, L. (2021). *The incel rebellion: The rise of the manosphere and the virtual war against women*. Bingley, United Kingdom: Emerald Publishing.
- Syrjämäki, A. H., & Hietanen, J. K. (2019). The effects of social exclusion on processing of social information – A cognitive psychology perspective. *British Journal of Social Psychology*, 58(3), 730-748.
- Tan, Y. T., Rehm, I. C., Stevenson, J. L., & De Foe, A. (2021). Social Media Peer Support Groups for Obsessive-Compulsive and Related Disorders: Understanding the Predictors of Negative Experiences. *Journal of Affective Disorders*, 281, 661-672.
- Thorleifsson, C. (2022). From cyberfascism to terrorism: On 4chan/pol/ culture and the transnational production of memetic violence. *Nations and Nationalism*, 28(1), 286-301.
- Tietjen, R. R., & Tirkkonen, S. K. (2023). The Rage of Lonely Men: Loneliness and Misogyny in the Online Movement of "Involuntary Celibates" (Incels). *Topoi*, 42(5), 1229-1241.
- Trimbur, M., Amad, A., Horn, M., Thomas, P., & Fovet, T. (2021). Are radicalization and terrorism associated with psychiatric disorders? A systematic review. *Journal of Psychiatric Research*, 141, 214-222.
- Turkle, S. (2011). *Alone Together: Why We Expect More from Technology and Less from Each Other*. Basic Books/Hachette Book Group.
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913.
- Van Orden, K. A., Witte, T. K., Cukrowicz, K. C., Braithwaite, S. R., Selby, E. A., & Joiner Jr., T. E. (2010). The interpersonal theory of suicide. *Psychological Review*, 117(2), 575-600.
- Vegetti, F., & Littvay, L. (2022). Belief in conspiracy theories and attitudes toward political violence. *Italian Political Science Review/Rivista Italiana di Scienza Politica*, 52(1), 18-32.
- Vergani, M., Iqbal, M., Ilbahar, E., & Barton, G. (2020). The Three Ps of Radicalization: Push, Pull and Personal. A Systematic Scoping Review of the Scientific Evidence about Radicalization Into Violent Extremism. *Studies in Conflict & Terrorism*, 43(10), 854-854.
- Wolfowicz, M., Litmanovitz, Y., Weisburd, D., & Hasisi, B. (2021). Cognitive and behavioral radicalization: A systematic review of the putative risk and protective factors. *Campbell Systematic Reviews*, 17(3), e1174.
- WHO. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Wirback, T., Forsell, Y., Larsson, J.-O., Engström, K., & Edhborg, M. (2018). Experiences of depression and help-seeking described by young Swedish men. *Psychology of Men & Masculinity*, 19(3), 407-417.
- Woods, P. J. (2023). Shitposting as public pedagogy. *Curriculum Inquiry*, 53(4), 359-380.
- World Economic Forum (2025). *Global Risks Report*. https://reports.weforum.org/docs/WEF_Global_Risks_Report_2025.pdf

Digitale plattformer er i økende grad arenaer for ekstreme og ekstremistiske ytringer. På noen plattformer dannes digitale ekstreme subkulturer som utenforstående har lite innsikt i. Samtidig opplever hjelpeapparatet, offentlige tjenester og forebyggende instanser at de mangler verktøy for å forstå dynamikken i disse miljøene, og hvordan sårbarhet kan komme til uttrykk gjennom ekstrem retorikk på digitale arenaer.

I denne rapporten utforskes forholdet mellom psykisk uhelse og digital radikalisering. Datamaterialet er hentet fra nettforumet 4chan, mer spesifikt subforumet «/norgetråden/». 4chan er del av et økosystem av miljøer på internett som kan plasseres på ytre høyreside og er karakterisert av høyreradikale ytringer, ofte innpakket i humor og ironi. /norgetråden/ fungerer som en sosial arena hvor personer diskuterer alt fra politikk og kultur, til personlige erfaringer og hverdagslige hendelser. I tillegg inngår ofte diskusjoner som er eksplisitt rasistisk, antisemittistisk, sterkt misogynistisk, og hetsende mot LGBTQ-populasjonen eller andre minoritetsgrupper.

Rapporten belyser hvordan psykiske helseproblemer, utenforskap og ensomhet diskuteres og møtes i et miljø preget av hetsing, ironi og nihilisme. Vi finner at slike digitale fellesskap kan fungere som arenaer for sosial støtte for marginaliserte individer, samtidig som de risikerer å forsterke ensomhet, utenforskap, mistillit og konspiratorisk tenkning. Videre drøftes forholdet mellom behovet for tilhørighet og sårbarhet for ekstremt og ekstremistisk tankegods.

Det er klare utfordringer knyttet til oppsøkende forebyggingstiltak på den digitale arenaen. Likevel gir digitale miljøer, der radikalisering foregår side om side med hjelpebehov, et mulighetsrom for å handle. Forebyggingsapparatet er i liten grad til stede på disse plattformene, og det er behov for mer kunnskap om hvordan man best kan intervenere på slike arenaer.

Rapporten er utarbeidet som en del av Nasjonalt kunnskapssenter om vold og traumatisk stress' forskning på forholdet mellom psykiske helseproblemer og radikalisering og voldelig ekstremisme.



**Rapporter kan lastes ned
fra www.nkvts.no**

ISSN 0809-9103

ISBN 978-82-8122-198-4 (Trykk)

ISBN 978-82-8122-197-0 (PDF)

Rapport nr. 1 2026

**NKVTS.NO**