

# Incels i Norge

## En kartlegging av ensomhet og helse blant norske 'incels'



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

# Forord

Gutter og menns utenforskap er et felt det kan være vanskelig å manøvrere i. Gutter og menn topper mange dystre statistikker, både når det gjelder kriminalitet og vold, men også når det gjelder voldsutsatthet, rus, ufrivillig barnløshet, selvmord og frafall i skolen. Ikke minst er dette også knyttet til ensomhet.

I 2020 fikk Reform – ressurscenter for menn mulighet til å starte arbeidet med prosjektet «Incels: Menn som hater seg selv? En kartlegging av ensomhet og kroppsbilde blant norske ‘incels’». Bakgrunnen var et ønske om å finne ut mer om et ganske *hypet* fenomen, og hvordan unge menn som selv kaller seg incels, forstår seg selv, sin kropp og sin plass i det norske samfunnet.

I løpet av prosjektet har vi snakket med en rekke menn i den såkalte incel-kategorien. Alle er ensomme og redde for hva fremtiden bringer. Mennene har samtidig vist styrke og mot ved å dele sine vondeste og mest skamfulle tanker om ensomhet med oss.

De kvalitative intervjuene vi har gjort har vært avgjørende for prosjektet. De har gitt oss en uvurderlig nærhet til feltet, og gitt oss ny innsikt og kunnskap om en gruppe menn som sjelden får mulighet til å fremme sitt syn på egen virkelighet, utenfor de digitale felleskapene de er en del av. Vi har latt mennene selv være med å definere hva som ligger i incelbegrepet, og hva slags betydning deres sosiale status i samfunnet har for dem og deres liv.

Under Arendalsuka i 2021 løftet vi prosjektets tema på møtet «Er norske incels en hype?», med en rekke innledere og deltakere. Oppslutningen om arrangementet, og de mange tilbakemeldingene etter, viste at temaet engasjerer – og at det nettopp trenger nyansering.

Vi er takknemlige for den store tilliten informantene våre har vist oss gjennom sin deltakelse i prosjektet. For oss har det vært viktig at hver og en av dem føler at vi har brukt deres innspill og tanker til å løfte menns helse på en god måte. Vi håper å ha lyktes i det.

Vi vil også benytte anledningen til å takke vår kunnskapsrike faglige ressursgruppe, som har bestått av professor emerita ved Universitetet i Oslo og spesialist i klinisk psykologi Nora Sveaass, forfatter Marianne Clementine Håheim, terapeut Terje Reed, rådgiver i Reform Ina Slaveykov og fagsjef samme sted, Ole Nordfjell. En takk også til Are Saastad, daglig leder i Reform. Deres innspill og bidrag har vært viktige.

Sist, men ikke minst vil vi rette en varm takk til Stiftelsen Dam for å se betydningen av dette viktige prosjektet, og for finansieringen av det.

*Oslo, 31. januar 2022*

Danel Hammer, prosjektleder og  
Mali Storbækken, prosjektmedarbeider

# Innhold

Forord.....	2
1. Bakgrunn for prosjektet .....	4
2. Incels: mennene som ingen vil ha? .....	6
2.1 Begreper og begrepsbruk.....	7
2.2 Observasjoner på incelfora .....	8
2.3 Tidligere forskning.....	9
3. Metode og datainnsamling .....	12
3.1 Etiske refleksjoner og anonymisering .....	12
4. Funn og diskusjon.....	14
4.1 Ensomhet.....	14
4.2 Maskulinitet.....	15
4.3 Nære relasjoner.....	16
4.4 Kroppsbilde og selvfølelse .....	17
4.5 Psykisk helse og mestringsstrategier.....	19
4.6 Helsehjelp.....	20
4.7 En markedsøkonomisk forståelsesramme .....	21
5. Oppsummering.....	23
6. Anbefalinger .....	24
6.1 En mer substansiell offentlig samtale .....	24
6.2 Mennesker, ikke marked .....	25
6.3 Sunne og trygge rom for gutter og menn.....	25
6.4 Utvikling av kjønnsensitive helsetilbud.....	26
6.5 Se guttas spiseforstyrrelser og kroppsbildeforstyrrelser .....	26
6.6 Sammenlikne menn med menn .....	27
Litteraturliste.....	29
Vedlegg.....	32

# 1. Bakgrunn for prosjektet

Mange ensomme unge menn kategoriserer seg selv som 'incels'. Begrepet *incel* (akronym, av engelsk: involuntary celibate, ufrivillig sølibatær) refererer til menn som ifølge seg selv ikke har tilgang til sex, eller kan skaffe seg partner og barn. Mange gutter og menn som forstår seg selv som incels samler seg i internasjonale nettsamfunn, blant annet på anonyme internettfora som Reddit, 4chan, 8chan og Endchan. Grupperinger av menn i slike fora blir i noen tilfeller forstått som en type bevegelse, og beskrives ofte som ekstremistiske hatgrupperinger, noen ganger assosiert med voldsfantasier rettet mot kvinner og minoriteter, terrorhandlinger, drap og selvdrap (Skoglund, 2013).

Felles for debattanter i incelgrupper på internett er at de fleste mener å ha problemer med å finne seksuelle eller romantiske partnere på grunn av sitt utseende, sin kropp eller sine sosiale evner. Noe av det som kjennetegner diskusjoner i «incelsamfunnet» er et ekstremt fokus på egen kropp, og aspekter ved kroppen som kan gjøre det vanskelig eller umulig å skaffe seg en kvinnelig partner. Ofte gjelder dette deler av kroppen som oftest er umulig å endre, slik som høyde og benstruktur.

Det finnes lite etablert kunnskap om denne gruppen av gutter og menn. Det er få vitenskapelige arbeider om menn i incelmiljøet i Norge, og det finnes ingen oversikt over antall personer som inngår i miljøet her til lands. I et helseperspektiv er dette uheldig, spesielt siden det her er snakk om en kultur vi har sett kan framelske og oppfordre både til vold og selvdrap.

Reform - ressurscenter for menn har sett et behov for å kartlegge de norske forholdene, og hvordan disse unge mennene forstår seg selv, sin kropp og sin plass i samfunnet. Vi har undersøkt fora som norske incels oppgir å delta i, og vi har intervjuet unge norske menn som bruker tid på incelfora, og menn som identifiserer seg som incels. Dette har vi gjort i håp om å bidra til å løfte fram en gruppe mennesker som føler seg usynliggjort og glemt.

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

*Jonas er 22 år, og bor alene på en hybel på et lite tettsted med 1500 innbyggere. Det er tre timer å kjøre til nærmeste by.*

*Jonas er ufør og jobber ikke. Han går heller ikke på skole. Han er gradvis blitt mer sosialt isolert, og treffer nesten ingen, bortsett fra en kompis han møter av og til. Siden Jonas var i tolvårsalderen, har han brukt store deler av våkentiden sin på PC-en. Han gamer og snakker med andre via chatteappen Discord.*

*De siste årene surfer han stadig oftere på ulike nettsteder for ensomme menn. Noen av dem er såkalte incelfora. Han legger sjelden ut noe selv på disse foraene, men han leser det andre skriver, og gir likes på innlegg og kommentarer han kan kjenne seg igjen i.*

*Søvn er et problem. Hver tredje måned får Jonas resept på sovemedisin hos fastlegen. Ut over dette har han ikke kontakt med helsevesenet. For tre år siden ble han utredet på et disktrikspsykiatrisk senter, og diagnostisert med Asperger syndrom.*

*Jonas har aldri hatt kjæreste. Han er aldri blitt kysset, og kan ikke huske sist han fikk en varm og lang klem. Han mener selv han har dårlige sosiale evner, etter mange år i ensomhet. Han tør ikke å snakke med mennesker han møter, heller ikke når han gjør hverdagslige ting, som å handle.*

*Jonas skammer seg over utseendet sitt. Han har lenge hatet kroppen sin, som han synes er for stor. I det siste har selvhatet ført til et mer anstrengt forhold til mat. Han straffer seg selv i perioder med hard trening og ved ikke å spise. Han prater ikke med noen andre om dette.*

*Jonas ser ingen vei ut av ensomheten. Hans største ønske er å finne noen å dele livet med. Hans største frykt er å måtte være alene resten av livet.*

## 2. Incels: mennene som ingen vil ha?

Fortellingen om Jonas er fiktiv, men inspirert av våre informanternes beretninger. Samtidig er historien sannsynligvis gjenkjennelig for et stort antall unge gutter og menn her i Norge. Noen av disse ensomme norske mennene samler seg i dag i ulike fora på internett. Gruppen, eller snarere gruppene, av menn som kaller seg incels, kan sies å forenes av å være menn som opplever å være uønsket av kvinner, fremmedgjort fra samfunnet og utstøtt fra det gode selskap.

Det varierer hva slags kriterier som legges til grunn for å kunne kalle seg incel. Felles for selverklærte incels er en sterk følelse av å være uønsket, uattraktive og uaktuelle som kjæresteemner for kvinner. Mange mener også at samfunnet har utviklet urealistiske krav til maskulinitet og hva det vil si å være mann. De sier de kommer til kort fordi de oppfatter å ha trukket det korteste «genetiske strået», både med hensyn til utseende, sosiale og relasjonelle evner og i økonomisk forstand.

Til grunn ligger det et relativt deterministisk fundert premiss om at genetisk bestemte forhold, slik som høyde, etnisitet, kroppsform, ansiktsform og penisform eller -størrelse, kan være avgjørende for menns tilgang til intime relasjoner med en kvinnelig partner. Diskusjonene sentrerer seg også ofte rundt teorier om seksuell økonomi og *hypergami*. Hypergami er teorien om at kvinner i stor grad velger menn som har høyere status enn seg selv (Bouchet-Valat, 2015). Kvinner antas her å være på toppen av en type seksuelt hierarki, som makthavere med seksuell dominans over menn. Mange mener at menn blir ofre for dette hierarkiet, fordi menn er avhengige av kvinner for å få tilgang til sex.

Som forklaring på hvorfor hypergami skjer, bruker incels ofte forståelsesrammer og begreper fra evolusjonspsykologiske teorier om seksualitet og menneskelig forplantning. Innenfor den evolusjonspsykologiske tradisjonen er det ikke uvanlig å hente begreper og argumenter fra markedsøkonomisk og kapitalistisk teori og diskurs, i den hensikt å forklare og forstå relasjonell, seksuell og kulturell praksis mellom mennesker. Begreper som «sjekkemarked», «markedsverdi» og «seksuell kapital» kan være eksempler på dette. Denne markedsøkonomiske forståelsesrammen synes også dypt forankret i deler av incelkulturen, og benyttes gjerne til å forklare hvorfor incels er menn som ingen kvinner vil ha.

Disse grunnpremissene kan med visse forbehold sies å gjelde store deler av incelgrupperingene på internett. Selverklærte incels er imidlertid ikke noen homogen gruppe mennesker. Det finnes flere ulike undergrupper av virtuelle felleskap, som i større eller mindre grad vektlegger samfunnets eller kvinners ansvar for eget utenforskap. Mens noen tenderer i ekstremistisk retning gjennom et intenst hat mot kvinner, homofile, minoriteter og melaninrike mennesker, finner vi også mer moderate grupperinger, som i større grad legger ansvaret for sin ensomme og, etter egen vurdering mislykkede, situasjon, utelukkende på seg selv, sitt utseende og en selverklært inkompetanse som samtalepartner. I tillegg mener mange incels at deres biologisk betingede utseende er til hinder for andre former for samfunnsdeltakelse, slik som arbeid, velferdstjenester og vennskapelige og familiære relasjoner.

Forskjellene mellom disse grupperingene er betydelige, og mange vil mene at ulikhetene gjør det utfordrende å sammenlikne dem. Denne diskusjonen inngår i en større debatt om hvem som kan eller ikke kan kalle seg for en incel, og hva selve incelbegrepet består i. Vi har imidlertid valgt å ta utgangspunkt i informantenes egen selvdefinisjon som incels.

## 2.1 Begreper og begrepsbruk

Noen incelforaer representerer sfærer der deltakerne trygt kan poste hatefulle, sexistiske og rasistiske kommentarer anonymt med likesinnede. Reglene for hva man kan skrive skiller seg dermed fra mange andre nettsamfunn, som Facebook og Twitter. Språket skiller seg også fra andre nettfora, og har røtter i hva man ofte referer til som *mannosfæren*.<sup>1</sup>

Innenfor mannosfæren finner en begreper som benyttes til å beskrive virkeligheten slik medlemmene ser den, og som bidrar til å knytte nettsamfunnenes medlemmer sammen. Deler av disse grupperingene tar utgangspunkt i en teori kalt *the red pill*. Begrepet stammer opprinnelig fra filmen *The Matrix*, der hovedkarakteren får valget mellom å svelge en rød eller en blå pille. Den blå pillen vil sørge for at du forblir i lykkelig uvitenhet om hvordan verden egentlig henger sammen, mens den røde pillen gir deg innsikt i virkelighetens urovekkende sannheter. Oversatt til premisene i mannosfæren, vil det å ta den røde pillen gi innsikt i en virkelighet hvor kvinner benytter feminismen som et våpen mot menn, gjennom å frata dem intimitet, sex og kjærlighet (Gothard, 2021). Innenfor incel-virkeligheten snakkes det også om en tredje pille, *the black pill*. En mann som har tatt the black pill har erkjent at han aldri vil kunne finne en romantisk partner, og han har akseptert sin underordnede rolle i et samfunn der utseende og biologi er det eneste som betyr noe.

Innenfor incelbegrepet finner vi flere underkategorier, som utstyres med ulike prefiks som skal forklare hvorfor noen er incel. Disse kan ha rasistiske undertoner, slik som *currycel*<sup>2</sup> eller *ricecel*<sup>3</sup>, eller handle mer om andre kroppslige kjennetegn slik som *heighthcel*<sup>4</sup>, *baldcell*<sup>5</sup>, *wristcel*<sup>6</sup> og *volcel*<sup>7</sup>. Begrepene benyttes også til å kategorisere mennesker basert på hvor seksuelt attraktive de er. Her finnes skjematisk oversikter og rangeringer som mange tar utgangspunkt i, med karakterer fra 1 til 10 basert på det en mener handler om universelle skjønnhetsnormer for både menn og kvinner.

Øverst på rangstigen av menn finner man *Chad*. Disse mennene karakteriseres av en såkalt universell attraktivitet, hypermaskulinitet og høy status. Chads kvinnelige motpart kalles

---

<sup>1</sup> Mannosfæren er en løst sammensatt internettbasert subkultur som består av blogger, nettsteder og fora som fremmer motstand mot kvinner, feminisme og likestilling. Mannosfæren omfatter ulike miljøer som incelbevegelsen, MGTOW og andre. Mannosfæren omtales gjerne som del av den høyreekstreme alt-right-sfæren. (Kilde: Ging, 2019)

<sup>2</sup> incel på grunn av indisk opphav.

<sup>3</sup> incel på grunn av sørøst-asiatisk opphav.

<sup>4</sup> incel på grunn av lav høyde.

<sup>5</sup> incel på grunn av stort hårtap, slik som androgen alopeci.

<sup>6</sup> incel på grunn av for tynne håndledd, eventuelt generell sped benbygning – også kalt «framecel» eller «thincel».

<sup>7</sup> frivillige sølibatære, fra ordet voluntary.

*Stacy*. I midtsjiktet finner vi *normies*. Dette er personer som gjerne har tatt the blue pill, og som oppfyller samfunnets normer. *Becky* er begrepet som brukes om kvinnelige normies. Nederst finner man *The Virgin*, eller incels.

Dating mellom disse gruppene har også fått egne begreper og teorier. For eksempel mener man at få kvinner, og verken de man omtaler som Becky eller Stacy, ønsker å inngå i seksuelle relasjoner med andre enn Chads, på grunn av hans genetiske arvemateriale og status - en teori som igjen refererer til ideen om hypergami.

## 2.2 Observasjoner på incelfora

For å skaffe oss bakgrunnsinformasjon om tematikken og diskusjonskulturen har vi gjennomført flere observasjonsrunder i ulike fora og nettsamfunn der norske incels tilsynelatende befinner seg. Vi har gjort observasjoner på kjente nettstedet som Reddit og 4chan, men også mindre kjente, som incels.is, looksmx.me og lookism.net. Diverse underfora på Reddit har lenge vært blant de mest populære diskusjonsstedene, men disse blir ofte stengt og blokkert. Flere incel-relaterte underforaer ble blant annet slettet i 2017, grunnet innhold som promoterte og glorifiserte vold, voldtekt og hat (Fernquist, m.fl., 2020). Hyppige nedstenginger fører i sin tur til at grupperingene stadig bytter plattform.

Felles for foraene vi har undersøkt er at de er tilgjengelige for brukere fra hele verden. Det er imidlertid ingen tvil om at også nordmenn deltok i diskusjonene. I noen tilfeller fant vi underforaer og tråder som foregikk på norsk. I andre tilfeller ble det oppgitt på engelsk at brukere selv var norske. Med utgangspunkt i dette, valgte vi å betrakte nettforaene vi observerte som diskusjonsarenaer nordmenn besøker, leser og deltar skriftlig på.

Målet med undersøkelsen var å observere diskusjonsstilen og måten mennene snakket om sin egen og andres kropp. Samtidig fikk vi også innblikk i refleksjoner rundt temaer som seksualitet, kjønn, ensomhet og selvmord.

Som ventet var det et stort fokus på kropp og utseende i de incels-relaterte foraene, hovedsakelig knyttet til eget utseende, men også andres. Flere av nettsidene hadde dedikerte underforaer og tråder viet til utseende. På looksmx.me, lookism.net og *subredditen*<sup>8</sup> /r/Rateme (Reddit) kan brukere legge ut bilder av seg selv eller andre, og få andre brukere til å bedømme sitt eget utseende. Brukerne blir deretter tildelt en karakter fra 1 til 10, som bygger på en kjønnsdelt og utseendebasert skala, der personer rangert mellom 8 og 10 refereres til som Chad og Stacy. Usikkerhet og selvforakt over egen kropp og utseende blir hyppig kommunisert.

På /norgetråden/ (4chan) ble blant annet terminologi som «amøbe» og «jævlige stygge» brukt for å beskrive eget eller andres utseende. Det framkom forslag til hvordan en kunne forbedre utseendet sitt gjennom trening, vektnedgang, ved å trimme hår og skjegg, eller ved å gjennomgå plastisk kirurgi og operasjoner i ansiktet, kjønnsorganene eller andre deler av

---

<sup>8</sup> En subreddit er et underforum på Reddit som har egne administratorer og moderatorer som selv også deltar i diskusjonene. Deltakelse i diskusjoner forutsettes ofte av medlemskap i den aktuelle subredditen.



kroppen. I en internasjonal kontekst så vi også at norske brukere blir møtt med skepsis til om de faktisk kan være stygge, når de er såkalte «vikings», og derved i utgangspunktet plassert høyt på utseendeskalaen.

Frustrasjon og sorg over å ikke ha hatt eller ha en kjæreste var gjentakende tematikk i flere fora. Brukernes egne forklaringer på mangelen på intime relasjoner handler ofte om utseende og kroppslige faktorer, sosial status eller det å være autistisk. Sosial kompetanse blir ofte trukket fram som årsaksforklaring på hvorfor en er alene, og hvorfor en ikke har reelle muligheter på sjekkearenaen.

Ensomhet var den røde tråden i alle de ulike foraene vi undersøkte. Blant norske brukere ble det snakket om ensomhet både når det gjaldt mangel på kjæresteforhold, men også i mangel av noen de kunne kalle venner. Det blir ofte påpekt at det å være ensom i det som skal være verdens beste land å bo i, føles som en ekstra tung belastning for mange menn. Dette var også noe vi så i internasjonale fora, der norske brukere blir fortalt at de ikke kan være ulykkelige eller ensomme når de bor i et godt og rikt land som Norge.

Referanser til selvmord var også svært vanlig, eksemplifisert med gruppesjargong som å *rope it* og *the end*. Å rope er et uttrykk for å henge seg. I norske tråder blir selvmordstanker stadig diskutert. Grunnleggende, vedvarende og altoppslukende ensomhet blir ofte pekt på som årsaker til egne selvmordstanker. I r/norgetråden/ fant vi også flere diskusjoner om antall alkoholenheter brukerne planla å drikke for kvelden, oftest begrunnet med ensomhet og selvmordstanker. Responsen fra andre brukere er variert. Noen kan svare på slike innlegg med emosjonell støtte, ved å dele sine egne selvmordstanker eller, ved mange anledninger, å oppmuntre til, framsnakke og noen ganger også foreslå metoder for, selvdrap.

## 2.3 Tidligere forskning

Donnelly, Burgess, Anderson, Davis og Dillard (2001) skal ha publisert den første artikkelen om personer i ufrivillig sølibat, etter en spørreskjemaundersøkelse besvart av brukerne av forumet Alanas Involuntary Celibate Project.<sup>9</sup> Felles for deltakerne (som her både var menn og kvinner) var at de opplevde å være i ufrivillig sølibat. Forskerne mente dette kunne skyldes at de hadde vanskelig for å oppfylle og forstå de kulturelt betingede sosiale normene for seksualitet og dating.

I nyere tid har en sett at incelrelaterte diskusjonsgrupper i økende grad befolkes og domineres av menn. De tette båndene til andre typer fora i mannosfæren har også vært gjenstand for forskning (se for eks. Ging, 2019, Marwick & Caplan, 2018). Disse studiene har i sin tur belyst en tydelig antifeministisk og kvinnehatende retorikk. De fant ekstremisme og voldsforherligelse på mange incelrelaterte fora på internett. En studie av Baele, Brace og Coans (2018) viser også hvordan eksponering av vold og ekstremistiske konspirasjonsteorier på mange måter bidrar til heltedyrking og kanonisering av voldsmenn og massedrapsmenn.

---

<sup>9</sup> Alanas Involuntary Celibate Project (AICP) var en nettbasert diskusjonsgruppe som ble startet av en kvinnelig student som bare er kjent som Alana på 1990-tallet. (Taylor, 2018, gjengitt i Sande, 2021)

Dette er et perspektiv som kan bidra til å forklare og forstå hvordan radikaliseringsprosesser kan foregå blant grupper av fremmedgjorte personer uten fotfeste i relasjoner som kan utfordre verdenssynet deres.

Det finnes samtidig begrenset med forskning på mennene som utgjør incelfenomenet, ikke minst når det gjelder norske forhold. En gjennomgang av siste års forskning og studier viser at enkelte masteroppgaver har tatt utgangspunkt i tekstanalyse fra de digitale foraene, blant annet gjennom innholdsanalyser, diskursanalyse eller «data scraping» (se for eks. Høiland, 2019, Andersen, 2021, Sande, 2021). Disse masteroppgavene kan oppsummeres som kritiske og relevante perspektiver på et hittil relativt uutforsket fenomen her i Norge. Hovedfokuset har vært å undersøke og sette ord på rasistisk, sexistisk, hatefull og anti-feministisk retorikk som noen incels er en del av på slike fora. Studiene peker på hvordan unge menn kan radikaliseres på internett, og hvordan incelkulturen kan forstås som en del av en stadig mer voldelig og destruktiv internettkultur. Kulturen demoniserer kvinner, etniske minoriteter og ikke minst «pene» og seksuelt aktive menn (Chads) og kvinner (Stacys), som oppfyller vestlige skjønnhetsnormer. Felles for de tre studiene er ellers at de tar utgangspunkt i foraene som helhet, uten et spesielt fokus på norske deltakere eller norske forhold.

Incelkulturen er et vanskelig fenomen å kvantifisere. Vi har funnet noe kvantitativ forskning. En studie har tatt utgangspunkt i IP-adresser for å få oversikt over landbakgrunn for forumdeltakere på de mest populære incelrelaterte foraene (Fernquitz m.fl, 2020). Her fant man at norske brukere var overrepresentert i forhold til innbyggertallet i Norge. Måling gjennom IP-adresser er imidlertid en usikker og til dels også upålitelig målemetode. En forumbrukers IP-adresse kan for eksempel være tilknyttet en proxyserver som kan maskere den faktiske nasjonen brukeren befinner seg i. Målingen i undersøkelsen er også tilsynelatende tilfeldig basert på tre måneders brukerstatistikk i 2019, og er hentet fra ulike incelfora. Liknende målinger tatt opp på senere tidspunkt, viser helt andre tall, der Norge ikke er overrepresentert.

I en nordisk studie har man benyttet seg av en annen metodikk for å finne nordiske brukere på incelfora. Her benyttet en seg av innholdsanalyse av flere millioner poster og kommentarer på 4chan, 140 millioner poster fra ulike subredditer og over en halv milliard tweets. Innholdsanalysen ble gjennomført med avansert språkteknologi. Det ble søkt etter kvinnefiendtlig innhold, og innhold med nordiske markører i tidsperioden fra 2017 til 2020. Undersøkelsen anslår at det befant seg mellom 250 og 2500 nordiske brukere på kvinnefiendtlige fora i dette tidsrommet (Mogensen & Rand, 2020).

Tidligere forskning på incelfenomenet kan sies å være begrenset, spesielt her i Norge. Reform så et behov for å kartlegge de norske forholdene blant incels, og hvordan disse unge mennene forstår seg selv, sin kropp og sin plass i samfunnet. Prosjektet «Incels – menn som hater seg selv?» har hatt som mål å forstå virkeligheten til norske menn på incelfora, med utgangspunkt i deres egne beretninger, tanker og meninger.

Vi har ikke funnet forskning eller kartlegging med utgangspunkt i kvalitative intervjuer av menn som kaller seg incels i en norsk kontekst. Dette indikerer at vår kartlegging kan være den første av sitt slag her i Norge.

### 3. Metode og datainnsamling

Undersøkelsene på nett ga oss mulighet til å få innsikt i hva slags samtaler og diskusjoner det var vanlig å delta i og skrolle gjennom når man besøker nettstedene som brukes av incels. Samtidig var det også ønskelig å forstå hva våre informanter tenkte om sin egen situasjon, og det de leste og skrev på nettet. For å skaffe tilgang til slik informasjon måtte det innhentes systematiske beskrivelser og refleksjoner. Kvale og Brinkmann (2009) peker på at intervjuer egner seg godt til å framskaffe fyldig og kompleks informasjon om personers erfaringer og opplevelser. Vi valgte å gjøre semistrukturerte intervjuer av norske menn som identifiserer seg som incels, eller som bruker tid på slike fora. Intervjuene ble gjort med utgangspunkt i en intervjuguide utarbeidet av Reform, og kvalitetssikret av vårt faglige utvalg av ressurspersoner.

Informantene ble rekruttert gjennom bekjentgjøring og annonsering av prosjektet i ulike fora for incels og ensomme menn, som underfora på Reddit og 4Chan. Vi forsøkte også å benytte snøballmetoden for å rekruttere.<sup>10</sup> Dette ga lite effekt, sannsynligvis fordi de fleste menn som besøker og bruker incelfora er anonyme for hverandre.

Vi gjorde intervjuer av til sammen 8 menn mellom 20 og 40 år, hvorav 4 av informantene kalte seg incels. 2 av informantene valgte å ikke kalle seg incels (på tross av at de besøkte nettstedene og fora for incels). 2 informanter kalte ikke seg selv incels, og opplyste at de heller ikke besøkte fora for incels. Disse valgte likevel å kontakte oss etter å ha sett vår utlysning.<sup>11</sup>

I analysen har det vært et mål å løfte fram informantenes syn på egen og andres kropp, deres egen helse og syn på verden rundt seg, og deres plass i denne. Materialet fra intervjuene ble analysert ved hjelp av tematisk analyse, en teknikk for å kode og sammenstille data (Braun & Clarke, 2006). Datamaterialet ble brutt ned til koder, som deretter ble organisert i overordnede temaer og kategorier. Materialet fra intervjuene av informantene som kalte seg incels eller besøkte slike fora regelmessig, er det bærende grunnlaget for analysen.

#### 3.1 Ethiske refleksjoner og anonymisering

Som følge av pandemisituasjonen ble alle intervjuene gjennomført digitalt, enten via telefon eller digitale plattformer som Zoom og Teams. Vi valgte å ikke benytte oss av lydopptak. Ingen personsensitive opplysninger ble innhentet, noe som også sikret deltakernes anonymitet. Gjennom intervjuene ble samtalene fortløpende transkribert, og opplysninger som kunne øke sannsynligheten for gjenkjenning ble deretter fjernet. Beskrivelser av bosted, alder og arbeid, og beskrivelser av personer i de intervjuedes nettverk ble også anonymisert.

---

<sup>10</sup> Snøballmetoden er en utvelgingsmetode som går ut på at man begynner med å velge ut en enhet, for eksempel basert på informasjon. Gjennom denne personen kan man kanskje få tips om hvem andre man bør snakke med, og hvem andre som kanskje har kompetanse eller erfaring med fenomenet man studerer.

<sup>11</sup> Disse intervjuene ble i hovedsak brukt som refleksjonsmateriale, og er ikke referert eller sitert direkte i denne rapporten.

I det videre arbeidet med datamaterialet vurderte vi bruk av pseudonymer. Pseudonymer kunne bidratt til å gi lesere en bedre oversikt og leseropplevelse. På den annen side ville dette kunne gi lesere innsikt i sammenhengen mellom de ulike sitatene, og derved også representere en risiko for gjenkjennelse. Fordi de etiske argumentene rundt sikring av informantenes anonymitet og konfidensialitet veide tyngst, valgte vi å ikke benytte oss av pseudonymer.

En stor del av informantene vi var i kontakt med befant seg i svært krevende livssituasjoner, og flere beskrev sin egen psykiske helse som dårlig. Alle informantene fikk tilbud om ytterligere oppfølging gjennom samtaler med Reforms terapeut. Vi forsøkte også å gi veiledning og hjelp til å oppsøke relevante tilbud i helsevesenet, der dette var relevant.

## 4. Funn og diskusjon

I det følgende vil vi gjennomgå og fortløpende diskutere de mest framtrepende temaene vi fant i vårt intervjumateriale. Av analytiske hensyn ble funnene delt i syv ulike hovedtemaer, som likevel må sees i sammenheng under lesningen av dette kapittelet.

### 4.1 Ensomhet

*«Noen ganger føler jeg at jeg egentlig ikke er et menneske, at jeg er en UFO»*

Ensomhet beskriver opplevelsen av å mangle og savne tilknytning, og kan bestå av en ubehagelig og vond følelse som følger av at ens sosiale behov ikke blir møtt av kvantiteten og/eller kvaliteten på ens sosiale relasjoner (Peplau & Perlman, 1982). Folk kan leve relativt isolerte liv og ikke føle seg ensomme, og omvendt kan man leve et tilsynelatende rikt sosialt liv, og likevel føle seg ensom. Flere av informantene i dette prosjektet fortalte om en hverdag preget av sterk ensomhet, både i mengde og kvalitet.

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

Dagene fylles ikke av noen andre mennesker. Jeg står opp og går på jobb, og så er det hjem igjen. Kanskje jeg kommer meg på tur på fjellet. Men det er ensomhet resten av dagen. Lager middag rundt kl. 18 [...]. Hvis jeg har gått på mange smeller på jobben så skrur jeg meg bare av, jeg blir liksom ikke så bevisst, bare skrur meg av, ser på serier eller noe.

Noen fortalte at pandemien hadde forsterket følelsen av ensomhet, mens andre igjen mente at hverdagen før og under pandemien ikke skilte seg særlig fra hverandre. En informant som lenge hadde vært ufør, sa det slik:

Jeg har hatt korona i ti år, jeg.

Dette forklarte han med at han hadde levd i isolasjon fra andre mennesker de siste ti årene. En annen beskrev at han ikke hadde fått en klem på syv år, og at tiltakene under pandemien derfor ikke gjorde noen forskjell fra eller til for ham. Få av informantene hadde noe særlig form for håp om bedring i framtiden, eller tro på at ensomheten var en forbigående tilstand. Én beskrev den manglende troen på framtiden slik:

Det blir mye bedre når man anerkjenner at man kommer til å dø alene.

Konsekvensene av langvarig isolasjon og ensomhet kan være svært skadelige. Unge menn som rapporterer om ensomhet kan også ha spesielt høy risiko for selvmordstanker (Ernst, Klein, Beutel & Brähler, 2021). Mange studier finner konsistente sammenhenger mellom

opplevelsen av sosial isolasjon og generell forverring i psykisk helse (Leigh-Hunt, Bagguley, Bash, Turner, Turnbull, Valtorta & Caan, 2017). Dette var temaer som mange av informantene hadde refleksjoner rundt. Flere mente selv at det var ensomheten som var roten til de fleste av de helsemessige plagene de opplevde, som angst, depresjon, spiseforstyrrelser og selvmordstanker.

## 4.2 Maskulinitet

*«Jeg vil ikke være til bry»*

Maskulinitetsnormer, eller normer for maskulinitet, handler om visse forventninger og regler for hvem en mann er, hvordan han skal være og oppføre seg. Disse normene baserer seg på ideer og tanker som majoriteten deler. Fordi maskulinitet og femininitet tradisjonelt forstås som motpoler, vil også de samfunnskapte normene for maskulinitet skille seg betydelig fra normene for femininitet. Mens kvinner ofte forventes å være snakkesalige, emosjonelt tilgjengelige, omsorgsfulle og noen ganger også hjelpeløse, kan det motsatte sies om våre forventninger til menn. Menn forventes gjerne å skulle klare seg selv, være tause, sterke og harde og emosjonelt utilgjengelige (Chodorow, 1989). Dette var tematikk som informantene ofte reflekterte uoppfordret rundt.

Få av mennene hadde snakket med familie og venner om sin egen ensomhet, og noen knyttet dette direkte til normene vi har for menn og maskulinitet:

Føler det blir sutring å ta det [ensomhet] opp. Fordi du er en mann, det er ikke anerkjent. Hvis du sutrer, er du en incel. Du vil så gjerne unngå å være incel.

Andre igjen var tydelige på at de ikke ønsket å være til bry for sin egen familie:

Om jeg sier noe til min mor eller søster om det med relasjoner, så blir de bekymra og ringer flere ganger om dagen. Jeg vil ikke være til bry.

Opplevelsen informantene hadde av å stå helt alene med sine emosjonelle utfordringer og ensomhet var altså noe de selv forklarte med samfunnets holdninger til menns følelsesliv og relasjonelle behov. Ofte refererte de direkte til det som kan kalles tradisjonell maskulinitet: at mannen skal være sterk, uavhengig og kontrollert.

Hva maskulinitet er, og hvordan vi forventer at en mann skal være, er samtidig i stadig forandring. Hva vi til enhver tid anser som maskulint avhenger av kontekstuelle og kulturelle forhold, og ikke minst av demografiske og identitetsmessige variabler som alder, klasse, etnisitet og seksuell orientering. Her kan teoretiske perspektiver på hvordan man *gjør* kjønn være nyttige. Å gjøre kjønn handler nettopp om at det sosiale kjønn er performativt, og at normer for kjønn skapes og opprettholdes gjennom bestemte handle- og væremåter (West og Zimmerman, 1987). For å bevare en maskulin status må man altså gjøre et aktivt arbeid (Chodorow, 1989). Slik kan mannlighet beskrives som en kontinuerlig streben etter et ideal som setter krav til hvordan mannlighet skal utføres (Goffman, 2017). Personer som ikke «evner» å kvalifisere seg til dette idealet vil således kunne se seg selv som uverdige, ufullstendige og underlegne (Goffman, 2017).

Hvordan vi forstår kjønn handler på denne måten om våre ideer om hva kjønn er, og hvordan enkeltmenn gjør kjønn basert på de forventningene de opplever som menn. I incelsamfunnet fant vi noen klare tanker, eller ideer, om hva en mann skal være og gjøre. Informantene syntes å forholde seg til et maskulint ideal som baserte seg på en restriktiv og til tider fastlåst forståelse av hva en mann er. Dette hadde igjen innvirkning på hvordan de gjorde sitt kjønn, og hva slags forventninger de hadde til seg selv som menn.

Med utgangspunkt i følelsene av uverdighet, ufullstendighet og underlegenhet kan noen oppleve at de må anstrenge seg for å bevise seg som menn. I incelsamfunnet så vi at ideene om hva en mann bør og skal være syntes så absolutte og restriktive at det ga lite rom for alternative måter å forstå eller gjøre maskulinitet på. Mannsidealet framstår derfor på flere måter som uoppnåelig, ikke bare for informantene selv, men også for andre menn.

### 4.3 Nære relasjoner

*«Jeg har ingen verdi når jeg ikke har noen venner»*

Studier viser at menns nære relasjoner noen ganger kan skille seg fra kvinners, både i form og i kvantitet. Mens kvinner oftere har mange nære venner gjennom hele livsløpet, finner en at heterofile menn sjelden har like mange relasjoner han selv betegner som nære og intime, foruten eventuelle romantiske partnere (Barreto m.fl., 2021). Dette vises også ved at menn oppgir at de har færre nære venner og personer de føler de kan betro seg til når de har store problemer, enn det kvinner oppgir å ha (Reform, 2021).

Ingen av informantene i dette prosjektet var i kjærestelignende forhold. Et fåtall hadde tidligere erfaringer med denne typen intime relasjoner. Flere av informantene hadde et stort savn etter en kjæreste, og mange opplevde savnet av en romantisk partner som altoppslukende og definerende for dem som mennesker. En av informantene mente at det var akkurat dette som var hovedkilden til hans ensomhet:

Ensomhet er mangel på romantiske relasjoner.

En annen fortalte om følelsen av ensomhet han fikk etter dager der han hadde vært omringet av andre mennesker:

Det er jo ikke noe ålreit, kan være sosial hele dagen, og så kommer jeg hjem og så er det ikke noe trivelig hjemme, fordi jeg føler det mangler noe. Det er i orden og ryddig hjemme, men jeg føler at det mangler en person.

Noen av mennene i utvalget hadde gode familierelasjoner og venner de kunne støtte seg på. Venner de kunne møte og familie de kunne tilbringe høytider og ferier med. Likevel kunne disse også fortelle om en sterk opplevelse av ensomhet. Dette mente de hang sammen med mangel på en romantisk partner. Et lite fåtall hadde gjort forsøk på å få kontakt med mulige partnere, men hadde gitt opp etter avvisning, ofte i relativt ung alder. En stor grad av selvforakt og et dårlig selvbilde kunne også stå i veien for romantiske relasjoner. Som én sa:



Jeg er preget av fryktelig mye selvforakt, jeg er ikke så glad i meg selv. Og det er litt av problemet. Og det vekker ikke kvinners interesse, å være den type person.

Ensomheten kunne også virke direkte inn på selvbildet. Én informant beskrev det slik:

[...] jeg har ingen verdi når jeg ikke har noen venner.

I mange kulturer setter også normene for maskulinitet visse grenser for hva slags kroppskontakt heterofile menn kan og bør ha med hverandre (Katznelson m.fl. 2009). I vestlige samfunn kan dette handle om at heterofile menn ikke «kan» være fysisk nær hverandre, på samme måte som to heterofile venninner kan tillate seg i et ensomt øyeblikk. I ekstreme tilfeller kan den restriktive holdningen til kroppskontakt, kjærtegn og nærhet mellom menn gi seg utslag i at noen menn, som lenge har vært uten kjæreste eller andre intime relasjoner, i prinsippet kan gå i årevis uten å få oppleve kroppskontakt med et annet menneske. Flere av våre informanter savnet kroppskontakt, og som tidligere nevnt hadde noen gått flere år uten å ha fått en klem av noen. Det er nærliggende å tenke seg at disse formene for «nærhetsdeprivasjon»<sup>12</sup>, kan få konsekvenser for både fysisk og psykisk helse, som igjen vil kunne få negative konsekvenser for eget kroppsbilde og selvfølelse.

#### 4.4 Kroppsbilde og selvfølelse

*«Jeg er en taper, rett og slett»*

Mennesker har alltid vært opptatt av å ha en kropp som harmonerer med samfunnets samtidige skjønnhetsidealer (Engelsrud, 2006). Begrepet kroppspress er en samlebetegnelse på opplevelsen av å måtte ha en kropp og et utseende som framstår på bestemte måter (Bjørnebekk, 2015). Mye tyder på at det i vår tid finnes svært spesifikke idealer knyttet til hvordan en guttekropp, og særlig en mannskropp, bør se ut. Kravene om perfekte kropper og normene for skjønnhet er synlige og tilstedeværende i de fleste kanaler og sammenhenger for unge og voksne, og gjør seg gjeldende både digitalt og i fysiske møter med andre.

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

Kvinner ser ikke på meg som en kjekk pulbar fyr, jeg har tenna på tørk, er en nørd [...].

Slike ideer finner de også støtte for, både på foraene de besøker og gjennom mediens framstilling av skjønnhet, som formidler det som utlegges som mer eller mindre universelle,

---

<sup>12</sup> Deprivasjon, betyr, innen psykologien, det å bli berøvet for, eller gi avkall på, en eller flere kroppslige eller psykiske påvirkninger eller reaksjoner. (Kilde: Store Medisinske Leksikon)

og i visse tilfeller svært vestlig definerte kriterier, for skjønnhet. Dette styrkes også av forskning (Rhode, 2010).

Forestillinger om hva som anses som vakkert vil imidlertid endres over tid, og varierer mellom kulturer og innenfor ulike subkulturer. Det som er vakkert i Norge kan være mindre pent i en annen kultur. De fleste mennene vi intervjuet var på sin side overbevist om at de var objektivt stygge. Noen mente dette handlet om at de var for lave til å kunne få en partner. Andre mente de var for tykke, hadde for lite muskler, at de hadde lyter i ansiktet og var usymmetriske, manglet hårvekst på hodet eller i ansiktet, eller en kombinasjon av disse trekkene. Noen så på seg selv som underernærte, eller at de hadde for små hender, for smal benbygning eller ulike mangler ved kjønnsorganet. En beskrev sin egen kropp slik, på spørsmål om hva som står i veien for at han kan få seg partner:

Mange ting! Noen fysiske deler, jeg er for kort [...], biologi, jeg er litt awkward, jeg har vært helt alene i mange år.

Flere mente at disse «lytene» var genetiske, og ikke noe de kunne gjøre noe med:

[...] da konkluderte jeg med at jeg var en stor fuck up. Overanalyserte alle opplevelsene, ble skikkelig redd for at det var noe galt med meg, at det var genetikken min som gjorde at jeg ikke klarte noe i samfunnet. At livet bare var over.

Mange hadde med andre ord konkludert med at statusen som incel var uunngåelig, siden kroppen deres ikke oppfylte det de mener er objektive og universelle kriterier for skjønnhet.

Informantenes beskrivelser av den ideelle mannskroppen var ofte svært detaljerte. Flere hadde klare oppfatninger om krav til muskelmasse, benbygning, ansiktsform, vekt og høyde. Mens noen mente idealene var uoppnåelige på grunn av egen genetikk, valgte andre å møte disse strenge kravene med treningsregimer og ulike dietter.

Det er samtidig en sterk sammenheng mellom kroppspress og psykiske plager (Eriksen, m.fl., 2017). Denne sammenhengen fant også vi i vårt materiale. Noen fortalte at de hadde utviklet spiseforstyrrelser som bulimi eller overspising. Andre følte de ikke kunne møte andre mennesker om de ikke hadde trent regelmessig den siste tiden. En beskrev hvordan kravene til mannskroppen påvirket flere sider av hans selvbilde:

Jeg er veldig gjennomsnittlig, ikke veldig sterk, jeg er en taper rett og slett.

For mennene i vårt utvalg kunne avstanden mellom de rigide normene for mannskroppen og opplevelsen av egen kropp på denne måten føre til både selvhat og skadelige mestringsstrategier.

Kropps- og treningsidealet for menn handler ofte om å utvikle større og mer utviklet muskulatur (Larsson, 2001). Kroppen kan i seg selv representere og symbolisere vellykkethet, mislykkethet eller gode og dårlige verdier. På denne måten kan kroppen betraktes som et selvrealiseringsprosjekt – den indre kontrollen gjenskapes i det ytre, fysiske utseendet. Samtidig er kroppsidealene for menn og kvinner svært ulike. Styrke, rasjonalitet og kontroll regnes som klassiske mannlige egenskaper. Den harde, høye, veltrente og slanke mannskroppen er kroppsliggjøringen av disse idealene, i hvert fall her i vesten. Mange gutter

og menn opplever - forståelig nok - at disse idealene er uoppnåelige, og vet akkurat hvor de selv ligger i det fysiske hierarkiet de forholder seg til. Stor avstand mellom konstruksjonen om den ideelle mannskroppen og egen kropp kan skape en følelse av utilstrekkelighet, dårlig selvfølelse og, som vi har sett, fremmedgjøring og hat, enten mot seg selv eller mot andre. Nederlaget er for mange komplett, når de føler at kroppen blir legemliggjøringen av deres egen mislykkethet.

#### 4.5 Psykisk helse og mestringsstrategier

*«Jeg bare eksisterer»*

Menn skårer dårligere enn kvinner på flere områder som omhandler psykisk helse og kontakt med helsevesenet. To av tre som begår selvmord er menn (Reneflot m.fl., 2018), og færre menn enn kvinner tar kontakt med primærhelsetjenesten før selve selvmordet (Reneflot m.fl., 2018). Undersøkelser viser også at menn generelt oppsøker helsevesenet og fastlegen mindre hyppig enn kvinner (Reform, 2021).

Et flertall av informantene vi snakket med hadde psykiske plager som hemmet dem i hverdagen. Om disse var uttalt eller underliggende varierte, men denne beskrivelsen av egen hverdag sier mye om hvordan en av informantene har det:

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

En del kunne også fortelle at de hadde klinisk diagnostiserte eller selvdiagnostiserte former for nevroutviklingsforstyrrelser, slik som autismespekterforstyrrelser eller ADHD. Flere hadde oppsøkt hjelp for sine vansker, men mange hadde opplevd å bli møtt med lite forståelse eller konkrete tiltak fra helsevesenets side.

Manglende nettverk og dårlig psykisk helse kan legge grunnlag for en vanskelig hverdag. Informantene hadde ulike måter å mestre dette på. En av dem kunne fortelle at han bruker mat som en mestringsstrategi. En annen med liknende opplevelser koplet til mat kunne fortelle at dette førte til at han kastet opp, for å bøte på dårlig samvittighet som følge av overspising. Andre brukte rusmidler og alkohol for å håndtere en tung hverdag. Flere fant flukt i å fordype seg i TV-serier eller gaming. Noen søkte også samhørighet og hjelp i fora på nett. På spørsmål om hva en informant liker ved incelfora, svarte han:

Det er få rundt meg i samme situasjon – de fleste kompisene mine har kone og barn. [Foraene gir mulighet til å møte] andre i samme situasjon, samvær og tilbakemeldinger, konstant er det nye folk som poster om hvor kjipt de har det, og jeg kjenner meg igjen i de situasjonene, noen ganger så svarer jeg og andre ganger bare leser jeg. Det er å være en del av en gruppe.

I mangel på nettverk eller bekjente med liknende utfordringer, ble incelfora beskrevet som en flukt til en virkelighet informantene kunne finne felleskap i, og lese om andre som har like erfaringer som dem selv. Her fantes det innhold som var savnet ellers i samfunnet. Foraene

tilbød åpne samtaler om hvor vanskelig det kunne være å ha utfordringer med å finne seg en partner, å være ensom og å slite psykisk – som mann. Noen begrunnet også tilstedeværelsen på denne type fora med at her får de presentert historier som overgår deres egne. Noen sa at det å se at andre kan ha det verre kunne føles bra.

#### 4.6 Helsehjelp

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

Som vi har sett kan terskelen være høyere for menn enn for kvinner for å ta kontakt med helsetjenesten og oppsøke hjelp. Mange menn sliter med tunge og vanskelige tanker alene. Det er færre menn enn kvinner som ber om hjelp for depresjon og angstlidelser hos primær- og spesialisthelsetjenesten (Reneflot m.fl., 2018).

Hva slags hjelp en opplever å få når en likevel velger å ta kontakt med helsevesenet, kan variere. Som nevnt hadde flere av informantene opplevd å ikke få adekvat hjelp med sine psykiske helseutfordringer. Mange hadde forsøkt å be om hjelp, men var blitt avvist, eller videresendt til andre instanser. En informants beskrivelse av sitt møte med hjelpeapparatet var slik:

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

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

Jeg ville nok ikke henvendt meg til lege for mentale plager. Fare for sutringsnivået. Jeg er redd for å bli møtt med «ta deg sammen». Kunne spurt en venn om å ta en kaffe, men da ville jeg ha dyssa det ned. Jeg ser ikke løsningen, så hvorfor skulle de ha det?

Få gutter og menn søker behandling for spiseforstyrrelser. Dette temaet gikk også igjen i gruppen av informanter. De som led av spiseforstyrrelser, hadde ikke oppsøkt hjelp. I stedet besøkte de nettsamfunn for å dele sine opplevelser. Erfaringene med dette var blandet. Mens noen mente at det å dele kunne fungere oppbyggende og motiverende for dem, fordi de fikk råd om hva de kunne gjøre for å bedre situasjonen sin, mente andre foraene bidro til at de følte seg enda verre.

Noen av mennene i utvalget hadde imidlertid fått hjelp. Deres beskrivelser tyder på at nettverk var av stor betydning for at de kunne komme seg ut av en vanskelig periode. Å få seg fast arbeid var også viktig. Én beskrev det slik:

Så vendepunktet var jobb, få hjelp fra folk, få psykolog, det var liksom de tre tingene. Og moren min hjalp meg. Så langt nede jeg var, hvis ikke jeg hadde hatt folk og systemer som hjalp meg så hadde jeg ikke hatt sjans.

Selv om flere av informantene ikke hadde noen nære relasjoner, verken i form av venner eller familie, var mange tydelige på at et godt nettverk var viktig for å få hjelp. Det gjaldt både for ensomhet, psykiske plager eller utenforskap. Flere var også bevisst på farene ved å leve et liv på utsiden av samfunnet. Én forklarte det på denne måten:

Vi er flokkdyr, og alle flokker trenger en hakkekylling. Vi som er incel vi er einstøinger som bare er alene, og som må klare oss selv. Å få en flokk til å inkludere alle sammen, det tror jeg ikke kommer til å skje. Hvis du ser noen som du vet er alene, prøv å få dem ut av hulen sin.

Som det er blitt vist til flere ganger gjennom denne rapporten, kunne normer for maskulinitet stå i veien for å be om hjelp for ensomhet og psykiske plager. Informantene påpekte også dette selv, og flere mente dette handlet om et samfunn og en kultur som gjør det utfordrende å være mann.

[...] jeg føler akkurat nå at samfunnet er bevisst på problemene kvinner har, og det skjønner jeg. Men vi er predisponert mot å ikke ha sympati for menn. Det som må til for at ting skal bli bedre, er en kulturell omveltning når det gjelder menn og kvinner. [...] Nå er det mest oppmerksomhet på jenter. Hvor er oppmerksomheten mot gutta?

#### **4.7 En markedsøkonomisk forståelsesramme**

*«Kvinner har høyere verdi på det seksuelle markedet»*

Som nevnt i bakgrunnskapittelet, finner en ofte henvisninger til hypergami i incelmiljøet. Dette er en forståelsesramme mange finner støtte for i evolusjonspsykologien (se for eks. Buss, 1989). Både refleksjoner og begrepsbruk hos våre informanter var preget av slike ideer. Flere var frustrerte over en urettferdighet de opplevde som menn, og dette preget både synet de hadde på samfunnet og kvinnesynet til en del av informantene. Selv om ingen av informantene ga kvinner skylden for sin mislykkethet, mente noen at alle kvinner, uansett utseende, vil kunne finne seg en sexpartner. De mente derfor at kvinnelige incels egentlig ikke fantes, og om de skulle finnes, var dette fordi de har valgt det selv - altså at det dreide seg om såkalte volcels. Det ble også påpekt at kvinner kan skaffe seg barn uten å være avhengig av en mann:

Dette [barnløshet] er jo litt unikt for mannfolk. Det er kanskje tilsvarende for damer, men damer kan jo løse det med assistert befruktning for damer. Det kan jo løse deres biologiske behov, og kan kanskje gi sjelefred på en måte. Og selv om det ikke erstatter et samliv med en livspartner, så kan det likevel gi en slags sjelefred.

Flere var også opptatt av at kvinner nesten alltid kan finne en partner som ligger høyere på en utseendemessig skala enn dem selv, mens menn alltid måtte date «nedover».<sup>13</sup> Kvinnens verdi på datingmarkedet ble vurdert til alltid å være høyere enn menns:

Kvinner har høyere verdi på det seksuelle markedet, fordi vi menn alltid er klare, vi gir oss selv bort veldig lett. [...] Kvinnfolk er defensive seksuelt, mens mannfolk er offensive. Man tar det man får. Kvinner kan velge blant flere mulige.

og

Mannfolk dater alltid nedover, det har vært sånn siden tidenes morgen. Jeg har litt krav, selv om jeg egentlig ikke er så flott. Det må være noe som er verdt å gi opp friheten for.

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

[...] kvinnfolk er mer verdt, fordi du må kjempe for dem, jobbe for dem, det er tilbud og etterspørsel, hvis en dame går inn på en bar og spør hvem vil pule, så kommer folk rennende, men det er ikke omvendt hvis en mann gjør det samme.

Den markedsøkonomiske forståelsesrammen fikk også konsekvenser for hvem informantene anså som potensielle partnere. Når noen beskrev hva de så etter i en partner, var flere opptatt av hvordan hun skulle se ut, og at hun måtte være over en «viss standard». En begrunnet dette med krav utenfra, og ikke nødvendigvis hans egne preferanser:

[Jeg] har slått fra meg potensielle partnere, ikke fordi de ikke var attraktive, men fordi andre ville se på meg og henne og tenkt at her har jeg settla. Det er min egen vanity. Det går på utseende. I et vakuum hadde det vært helt fint og greit, men i et samfunn der andre ser regnestykket ser det litt annerledes ut.

At menn som frekventerer incelfora betrakter seg selv som stygge eller uverdige, og at de vurderer potensielle partnere i lys av samme forståelsesramme var ikke overraskende. Funnene indikerer imidlertid at disse mennene opplevde store begrensninger i livet sitt, og at de på ulike måter ble isolert fra andre mennesker, blant annet på grunn av det de selv mente var en objektivt stygg, og lite attraktiv kropp. Denne isolasjonen syntes i sin tur å lede til mange ulike typer av sosiale, psykiske og relasjonelle utfordringer.

---

<sup>13</sup> Se vedlegg

## 5. Oppsummering

Gjennom de intervjuedes historier har vi fått innsikt i hvordan et utvalg menn i Norge har det. Intervjuene avdekker sider av mennenes hverdag, hvordan de forstår sin kropp og sin plass i samfunnet. Selv om utvalget er relativt begrenset, har det gitt oss viktig kunnskap om livene til en utsatt gruppe menn.

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

Kroppsbildet til våre informanter var preget av samfunnets uoppnåelige kroppsidealer, presentert både i etablerte medier og på nettforaene de befant seg på. Noen mente det var deres egen genetikk som hadde skylden, og at denne sto i veien for en romantisk relasjon. For andre var disse idealene drivkraften bak usunne og skadelige mestringsstrategier, som spiseforstyrrelser og rusbruk.

Rigide kjønnsroller forhindret også at informantene kunne, eller ville, oppsøke hjelp for psykiske helseutfordringer, eller ta tak i egen ensomhet. Oppfatninger om maskuline idealer førte til at mennene holdt egne utfordringer for seg selv, framfor å bli oppfattet som en byrde for venner eller familie.

For de av mennene som hadde tatt et steg videre, og søkt profesjonell helsehjelp, sa flere at de ikke ble tatt på alvor, eller ikke ble blitt møtt med adekvate tilbud av hjelpeapparatet.

Mennenes holdninger til relasjoner så samtidig ut til å være preget av en klassisk markedsøkonomisk forståelsesramme. Menneskeverd ble oversatt til en slags form for «menneskeverdi», der tanken syntes å være at der noen vinner, må andre nødvendigvis tape.

## 6. Anbefalinger

Med dette prosjektet har Reform – ressurscenter for menn ønsket å sette søkelyset på ensomme menn som sliter med å finne seg en partner, og som definerer seg selv som incels.

Det sensasjonspregede mediefokuset på fenomenet, både i Norge og i verden for øvrig, har i stor grad framstilt menn som kaller seg incels som farlige. Det er heller ikke uten grunn. Det finnes en rekke eksempler på enkeltpersoner som har utført terror, og som kan knyttes til miljøer og nettsamfunn der incels oppholder seg. Dels har også andre voldshandlinger vært inspirert av og funnet støtte i slike miljøer. Slike ekstreme utslag må samfunnet selvsagt møte med egne virkemidler, for å forhindre skade og død.

Som denne analysen viser, kan mange incels imidlertid også forstås som en gruppe unge menn som sliter med en tung hverdag, preget av psykiske plager og ensomhet. Dette er menn som først og fremst er farlige for seg selv. Der andre grupper med et tilsvarende symptomtrykk møtes av samfunnet med tilbud om hjelp og behandling, ser dette ut til å være mangelvare for denne gruppen, som i stor grad overlates til seg selv.

Også de som kaller seg incels er en del av velferdsstaten Norge. Som dette, har de rett til å bli sett med sine egne utfordringer. Menn i denne gruppen bør i langt større grad enn hittil møtes med empati og adekvate hjelpetiltak.

Under lister vi opp noen anbefalinger til hva som kan gjøres for en bedre ivaretagelse av gruppen incels i Norge - både på politisk nivå, og på «bakken»; det vi si i helsetjenesten, innen forskning og i samfunnsdiskursen for øvrig.

### 6.1 En mer substansiell offentlig samtale

Det er en stor spenning mellom våre informanternes beskrivelse av seg selv og sine egne utfordringer, og de sensasjonspregede beskrivelsene av incels vi finner både i Norge og verden for øvrig. Ofte bærer disse preg av en ensidig stempling av mennene som kvinnefiendtlige og farlige for sine omgivelser. Informantene vi har intervjuet framstår som en gruppe som sliter med en tung hverdag, preget av psykiske plager og ensomhet, og som først og fremst virker farlige for seg selv.

Å trekke bastante konklusjoner fra de mediale beskrivelsene av incels til enkeltpersoner er derfor uheldig. Dette kan bidra til å holde personer fast i disse miljøene, og hindre dem i å se andre dimensjoner ved seg selv. Det kan også føre til økt rekruttering til slike fora.

Incels er en lett tilgjengelig sosial kategori for å forstå seg selv, og søke et fellesskap i. Samtidig er det også en lettvinnt bås å plassere eller dytte andre inn i. Vi vet at ungdom i dagligtale lett vil kunne ta etter medias framstillinger, og kategorisere jevnaldrende som faller utenfor som incels.



- *Det må forhindres at den offentlige samtalen mistenkeliggjør grupper av ensomme og enslige menn. Enten samtalen om unge menns situasjon foregår i avisspaltene, i diskusjonstråder på Facebook eller i klasserommet, bør målsetningen være å snakke om de substansielle utfordringene som kroppspress, utenforskap, mangel på fellesskap og psykiske helseutfordringer kan føre til. Det vil i mange sammenhenger være langt mindre konstruktivt å framheve en identitetskategori som incels i samtaler om slike forhold.*
- *Å forhindre forenklete framstillinger er et ansvar som påhviler redaktører i presse, i sosiale medier, lærere og ledere i ungdomsmiljøer. Dette innebærer ikke å bagatellisere terrorhandlinger, men å bidra til nyansering av debatten.*

## 6.2 Mennesker, ikke marked

I dagligtalen er etablering av parrelasjoner i økende grad blitt forstått som et partnerskapsmarked. Som beskrevet i analysen, blir disse perspektivene ofte forsterket og forenklet i incelforaene, med svært lite tolkningsrom for enkeltmenneskene som deltar der. Forumdeltakerne forstår seg selv som varer på et marked. De er for «stygge» eller fattige (eller begge deler), til å kunne være en del av den seksuelle økonomien som «pene» mennesker tar for gitt, når de skal skape relasjoner med andre. Det kan ligge en type trøst og forsoning i dette, men først og fremst kan det bidra til en svært snever og negativ livsanskuelse, og til at mennene som deltar, tenker på seg selv som produkter, og en slags form for formeringsmaskiner.

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

Merk: Det kan være grunn til å spørre om den økende markedstankegangen kan være skadelig i seg selv. I ytterste konsekvens kan den føre til at mennesker setter seg i en forståelsesramme skapt for ting og valuta, når de skal forstå seg selv og sitt menneskeverd i relasjon til andre. I videre forskning og diskusjon om relasjonell praksis mellom mennesker, vil det derfor være nyttig å utvikle et annet, mer humant språk om relasjoner og menneskelig kontakt.

## 6.3 Sunne og trygge rom for gutter og menn

Vårt prosjekt tyder på at mange menn som benytter seg av incelfora, i varierende grad opplever psykisk og fysisk uhelse. Ensomhet er en sterk felles faktor. Vi vet fra undersøkelser utført av blant andre Reform, at menn i gjennomsnitt har færre fortrolige å snakke med, enn kvinner. Dette betyr også at erfaringen med, og kompetansen til å snakke reflektert og løsningsorientert om egen kropp, seksualitet og følelser generelt er mindre utviklet hos menn.

Dette er egenskaper som må læres. Fra en rekke andre prosjekter er Reforms erfaring at det er nødvendig å etablere egne tilbud for menn i utsatte posisjoner, dersom dette skal kunne oppfattes som relevant for dem å delta i.

- *Utdanningsinstitusjoner, offentlige hjelpetilbud og helsevesenet oppfordres til å etablere egne tilbud til menn, for å kunne tilby trygge rom for deling av personlige utfordringer. Det finnes en rekke slike eksempler og modeller, fra sinnemestringstilbud og gruppetilbud til menn med følelse av ensomhet, via helsestasjon for gutter, samtalegrupper for mannlige studenter og samlivskurs for menn, til lærings- og mestringstilbud for menn som har opplevd sykdom eller skade, og egne tilbud til menn som er utsatt for vold eller overgrep. Hensikten er ikke i seg selv å skille tilbud til gutter og menn fra dem som gis til kvinner, men å kvalifisere menn til å kunne ta bedre vare på og representere seg selv, både individuelt og i relasjon til andre.*

## **6.4 Utvikling av kjønnsensitive helsetilbud**

Informantene vi har møtt forteller om behov for helsehjelp, som de ikke blir møtt på. Menn med spiseforstyrrelser forteller at de ikke har oppsøkt hjelp. Det finnes et bredt, nasjonalt spekter av offentlige og frivillige lavterskeltilbud rettet mot unge mennesker med behov for psykisk støtte og hjelp mot negativt kroppsbilde i Norge: kommunale helsestasjoner, hjelpetelefoner for ungdom, hjelpetiltak mot spiseforstyrrelser og for bedre psykisk helse. Undersøkelser viser likevel at gutter i betydelig mindre grad enn jenter benytter seg av disse tilbudene.

Både våre informanter, og mange andre gutter og menn oppfatter psykisk uhelse og spiseforstyrrelser som noe som er tett knyttet til det feminine eller kvinnelige. Derfor oppsøkes de også sjeldnere. Tjenesteapparatet har en betydelig jobb å gjøre for å gjøre seg relevante for gutter, og for å kommunisere utad at tilbudene de representerer, er for alle.

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

## **6.5 Se guttas spiseforstyrrelser og kroppsbildeforstyrrelser**

Foraene vi har besøkt har gitt oss et innblikk i en samtalekultur rundt kropp, mat og psykisk helse som mange gutter og menn kan kjenne seg igjen i. Negativt kroppsbilde og stort utseendefokus preger hverdagen, og er for mange årsaksforklaringer til hvorfor de ikke oppnår nære, gode og intime relasjoner.

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

## 6.6 Sammenlikne menn med menn

Helsevesenet opptrer tradisjonelt i møte med kjønn, og er lite opptatt av forskjellene mellom kjønn i helse. Forskning og statistikk på menns helse sammenliknes gjerne med tilsvarende innsatser mot kvinner. Lite er blitt gjort for å forske på menn med utgangspunkt i variabler som klasse, etnisitet, seksuell orientering, funksjonsnedsettelse, geografisk tilhørighet og alder. Det er grunn til å tro at dette gir til et lite nyansert bilde av menns helseutfordringer, og hvilke sammenhenger som kan være viktige for å forstå menns helseproblematikk og -utfall.

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

## **Om Reform – Ressurssenter for menn**

Reform – ressurscenter for menn er en uavhengig og ideell stiftelse som driver hjelpetilbud for menn i vanskelige livssituasjoner, samler inn og formidler kunnskap om gutter og menn. Reform er en pådriver for et mannspektiv i likestillingspolitikken, og er landets eneste kompetansemiljø med hovedoppgave å arbeide med likestilling i et mannspektiv. Reform er et kunnskapssenter for alle menn i Norge. Reform har lang erfaring med å hjelpe menn i krise, og har også drevet ulike gruppetilbud for menn. Menn, helse og mannlighetens pris i form av blant annet menns kortere liv enn kvinners, er blant temaene Reform har arbeidet med over lang tid. Ressurssenteret har også foretatt kartlegginger og utarbeidet rapporter om menn og likestilling på ulike områder.

## Litteraturliste

- Andersen, J. S. (2021). *Ufrivillig sølibat: fra praksis til kultur* [Masteroppgave, Universitetet i Sørøst-Norge]
- Baele, S., Brace, L. og Coan, T. (2019). From "Incel" to "Saint": Analyzing the violent worldview behind the 2018 Toronto attack. *Terrorism and Political Violence*. DOI: <https://doi.org/10.1080/09546553.2019.1638256>.
- Barreto, M., V. C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2021). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066.
- Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen: Om ungdom og kroppspress*. Oslo: Spartacus Forlag
- Bouchet-Valat, M. (2015). Fewer singles among highly educated women. A gender reversal of hypergamy across cohorts in France. *Population*, 70 (4):665-688
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), s. 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Buss, D. M. (1989). Sex differences in human mate preferences: Evolutionary hypotheses tested in 37 cultures. *Behavioral and brain sciences*, 12(1), 1-14.
- Chodorow, N. (1989). *Feminism and psychoanalytic theory*. New Haven, Connecticut: Yale University Press.
- Donnelly, D., Burgess, E., Anderson, S., Davis, R. & Dillard, J. (2001). Involuntary Celibacy: A life course analysis. *Journal of Sex Research*, 38(2), s. 159-169. DOI: <https://doi.org/10.1080/00224490109552083>.
- Engelsrud, O. (2006). *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A., & Soest, T. V. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (Rapport). Oslo Metropolitan University-OsloMet: NOVA.
- Ernst, M., Klein, E. M., Beutel, M. E., & Brähler, E. (2021). Gender-specific associations of loneliness and suicidal ideation in a representative population sample: Young, lonely men are particularly at risk. *Journal of affective disorders*, 294, s. 63-70
- Fernquitz, J., Pelzer, B., Cohen, K., Kaati, L. og Akrami, N. (2020). *Hope, cope & rope – Incels i digitale miljøer* (Rapport). Totalförsvarets forskningsinstitut. Hentet fra: [Rapportsammanfattning - Totalförsvarets forskningsinstitut - FOI](#)
- Ging, D. (2019). Alphas, Betas, and Incels: Theorizing the Masculinities of the Manosphere. *Men and Masculinities*, 22(4), s. 638-657. DOI: <https://doi.org/10.1177%2F1097184X17706401>

- Goffman, E. (2017). Gender display. I Tiger, L, Fowler, T. H. (Red) *Female hierarchies* (s. 60-86). Routledge
- Gothard, K. (2021) *The incel lexicon: Deciphering the emergent cryptolect of a global misogynistic community* [Masteroppgave, University of Vermont].  
<https://scholarworks.uvm.edu/graddis/1465>
- Høiland, T. (2019) *Incels and the stories they tell. A narrative analysis of Incels' shared stories on Reddit* [Masteroppgave, Universitetet i Oslo]  
<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/69841/Masteroppgave-arbeidsversjon---Ferdig-versjon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Katznelson, N., Illeris, K., Nielsen, J. C., Sørensen, N. U., & Simonsen, B. (2009). *Ungdomsliv: mellom individualisering og standardisering*. Samfundslitteratur
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Larsson, A. K. (2001). Uppfostran till självvält? Om yttre och inre kontroll av den unga flickans kropp och karaktär kring sekelskiftet 1900. *Socialvetenskaplig tidskrift*, 8(1-2).
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public health*, 152, s.157–171.  
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- Marwick, A. og Caplan, R. (2018). Drinking male tears: language, the manosphere and networked harassment. *Feminist Media Studies*, 18(4), s. 543-559. DOI:  
<https://doi.org/10.1080/14680777.2018.1450568>.
- Mogensen, C., Rand, S.H. (2020). *The angry internet. A threat to gender equality, democracy & well-being*. (Rapport) Center for digital youth care.
- Peplau, L. A., Perlman, D. (1982): Loneliness. A Sourcebook of Current Theory, *Research and Therapy*, New York: John Wiley and Sons.
- Reform – Ressurscenter for menn (2021). *Reformundersøkelsen*. Kantar TNS: Oslo
- Reneflot, A., Aarø, L. E., Aase, H., Reichborn-Kjennerud, T., Tambs, K., & Øverland, S. (2018). *Psykisk helse i Norge*. Oslo: Norwegian Institute of public health.
- Rhode, D. L. (2010). *The beauty bias: The injustice of appearance in life and law*. Oxford University Press.
- Sande, E. (2021). *Verdiløse menn - en kvalitativ studie av kjønn, erotisk kapital og fellesskap blant incels på internett* [Masteroppgave, NTNU]
- Skoglund, A. (2013) *Sinte hvite menn*. Oslo: Humanist Forlag

Zimmerman, D. H., & West, C. (1987). Doing gender. *Gender and Society*, 1(2). 125–151.  
<https://doi.org/10.1177/0891243287001002002>

