

# Tate og gutta

Gutters tanker om nettfenomenet

Andrew Tate, likestilling og  
mannsrollen

Av

Ina Slaveykov,

Mali Storbækken

og Kelly Fisher

reform

RESSURSSENTER  
FOR MENN

**Reform – ressurscenter for menn** er en politisk uavhengig stiftelse som arbeider for at menn skal inkluderes i likestillingsarbeidet, og at likestillingsarbeid skal inkludere menn. Reform driver hjelpetilbud for menn, dokumenterer og formidler kunnskap om menns og gutters livssituasjon, og er en synlig aktør i norsk likestillingspolitikk.

Stiftelsen har som målsetning å øke oppmerksomheten om menns og gutters utfordringer og behov, og å promotere aktivt farskap, voldsforebygging, bedre fysisk og psykisk helse samt mer likestilte normer for maskulinitet.

Likestilling i et mannsperspektiv handler ikke om å fremme menns interesser på bekostning av kvinners, å polarisere likestillingsdebatten, eller å framstille likestilling som en kamp mellom kjønnene. Tvert imot er Reform opptatt av å styrke likestillingsarbeidet gjennom å inkludere flere perspektiver og erfaringer.

#### **Reform skal**

- Bistå menn som er i en vanskelig livssituasjon
- Bidra til å bedre menn og gutters levekår og livskvalitet
- Dokumentere og formidle kunnskap om menn og gutters livssituasjon
- Påvirke beslutningsprosesser som påvirker menn, gutter og likestilling
- Samarbeide med organisasjoner om økt oppmerksomhet og synliggjøring av menns posisjoner i likestillingsfeltet

reform

RESSURSSENTER  
FOR MENN

# Forord

Sosiale medier, digitale plattformer og internettkultur spiller en stadig større rolle i hvordan gutter forstår seg selv, sine relasjoner og sin plass i samfunnet. Disse digitale arenaene fungerer ikke bare som informasjonskanaler, men også som viktige sosialiserings- og identitetsbyggende rom der maskulinitetsidealer formes og utfordres.

Mens denne rapporten skrives, kommer det meldinger om at USAs sittende president, Donald Trump, og hans administrasjon har engasjert seg i å få Romania til å oppheve reiseforbudet som er ilagt brødrene Andrew og Tristan Tate. Reiseforbudet ble innført som følge av siktelser mot dem for menneskehandel, voldtekt og seksuell utnyttelse av kvinner som ledd i organisert kriminalitet. Brødrene Tate, og særlig Andrew, har gjennom sin tilstedeværelse på sosiale medier bygget en enorm tilhengerskare, særlig blant unge menn, ved å fremme et hypermaskulint ideal preget av økonomisk dominans, fysisk styrke og kontroll over kvinner.

I en tid hvor slike skikkelser preger den offentlige debatten og aktivt former gutters syn på kjønn, relasjoner og makt, blir det desto viktigere å forstå hvordan disse ideene sprer seg og påvirker verdier og holdninger. Denne rapporten undersøker hvordan maskulinitet formes på digitale flater, hvilke aktører som dominerer diskursen og hvordan dette preger gutters forståelse av seg selv og samfunnet rundt dem.

Vi ønsker å takke alle som har bidratt til denne rapporten – både gjennom innsikt, diskusjoner og støtte underveis. Takk til fagsjef Ole Nordfjell for verdifullt bidrag i prosjektet, blant annet i utformingen av intervjuguiden og gjennomføring av intervjuer. En spesiell takk rettes til guttene som har delt sine erfaringer, refleksjoner og perspektiver med oss. Deres stemmer hjelper oss med å forstå ikke bare utfordringene, men også mulighetene for en mer nyansert og inkluderende forståelse av maskulinitet i en digital tidsalder. Til slutt rettes en stor takk til Barne- ungdoms og familiedirektoratet for å ha gitt Reform midler til å gjennomføre prosjektet.

**Oslo, mars 2025**

Ina Slaveykov,  
Mali Storbækken  
og Kelly Fisher

# Innholdsfortegnelse

Forord .....	2
Innholdsfortegnelse .....	3
Innledning .....	4
Rapportens målgruppe .....	4
Rapportens oppbygning .....	5
Metodisk grunnlag: Å lytte til gutta .....	6
Etiske hensyn.....	6
Rekruttering av deltakere .....	6
Intervjuer med guttene .....	7
Fokusgruppeintervjuer.....	7
Individuelle intervjuer .....	8
Tematisk analyse.....	8
Kunnskapsgrunnlag: Maskulinitet i en digital tidsalder.....	9
Maskulinitet .....	9
Hvordan forstår unge menn likestilling i dag?.....	10
Meningsdannelse gjennom algoritmer.....	11
Mannosfæren.....	12
Andrew Tate.....	13
Kroppspress og psykisk helse .....	14
Tematisk analyse: guttas erfaringer .....	15
Guttas tanker om likestilling.....	15
Hva gutta ser: Algoritmestyrt innhold.....	18
Andrew Tate i guttas feed .....	19
Maskulinitet i et samfunn i endring .....	22
Psykisk helse.....	26
Trening, fellesskap og press.....	29
Anbefalinger: Hva nå? .....	32
Til fellesskapet .....	32
Et mer empatisk møte med gutter.....	32
Til fagpersoner som jobber med gutter .....	32
Mer fokus på psykisk helse blant gutter.....	32
Forstå gutters behov .....	33
Til beslutningstakere og myndigheter.....	34
Ny og bedre kunnskap om påvirkers påvirkning .....	34
Utvidet handlingsrom for gutter og menn.....	35
Avslutning .....	35
Litteraturliste.....	36

# Innledning

De siste årene har gutters likestillingsutfordringer fått økt oppmerksomhet, blant annet gjennom det regjeringsoppnevnte Mannsutvalget som har sett på likestillingsutfordringene til gutter og menn i Norge. Flere er bekymret for gutters frafall i skolen, selvmordstall og unge menns økende skepsis til likestilling. Noen hevder til og med at mansrollen er i krise. I tillegg skrives det mye om hvordan gutter påvirkes av sosiale medier, internettrender og påvirkere som Andrew Tate. Likevel er det få studier som har henvendt seg direkte til guttene selv om disse utfordringene. Hva er deres tanker om likestilling? Hvordan opplever de forventninger til maskulinitet? Og hvilken rolle spiller internett og sosiale medier i deres syn på verden og seg selv?

I en tid hvor algoritmestyrte plattformer i stor grad former informasjonstilgangen, ønsker vi å belyse hvordan eksponering for polariserende budskap, tradisjonelle kjønnsroller og ekstreme synspunkter påvirker gutters forståelse av seg selv og sin plass i samfunnet. Rapporten bygger på et ønske om å forstå gutters perspektiver og refleksjoner, snarere enn å basere seg på antakelser om hva de mener eller hvordan sosiale medier påvirker dem.

Gjennom individuelle intervjuer og fokusgrupper har vi snakket med et utvalg gutter i alderen 16 til 19 år for å få innsikt i deres syn på likestilling, maskulinitet og digital påvirkning. Ved å løfte guttas egne stemmer ønsker vi å bidra til mer kunnskap og en helhetlig forståelse av hvordan de forholder seg til likestilling. Denne innsikten kan forhåpentligvis bidra til å sikre at tiltak for å møte gutters utfordringer blir basert på deres faktiske opplevelser – og ikke kun våre antakelser om dem.

## Rapportens målgruppe

Bakgrunnen for prosjektet var et økende antall henvendelser til Reform fra lærere, rådgivere og andre fagpersoner som etterlyste mer kunnskap om hvordan digitale nettfenomener som Andrew Tate påvirker unge gutters holdninger og selvforståelse. Rapporten er derfor primært rettet mot fagpersoner som jobber direkte med unge gutter, som ansatte i skoleverket, fritidsklubber, helsestasjoner for ungdom og forebyggende enheter i politiet.

Samtidig er tematikken relevant for et bredere landskap av aktører som har ansvar for, eller innflytelse over, ungdomspolitik, kunnskapsutvikling og forebyggende arbeid. Vi har derfor lagt vekt på å formidle rapportens metodiske og teoretiske rammeverk på en måte som også kan være

nyttig for dem som utformer politikk, tiltak eller arbeider med forskning og kunnskapsgrunnlag på feltet. Vår ambisjon har vært å gi et solid fundament for både praktisk og strategisk arbeid rettet mot gutter og unge menn.

## Rapportens oppbygning

Rapporten innledes med en kort presentasjon av prosjektets bakgrunn og målsetning, etterfulgt av en beskrivelse av metodisk grunnlag, etiske hensyn og rekrutteringsprosessen. Deretter redegjøres det for gjennomføringen av individuelle intervjuer og fokusgrupper, samt analyseprosessen.

Rapporten beveger seg deretter videre til kunnskapsgrunnlaget som ligger til grunn for analysen av intervjuene. Denne delen omfatter teoretiske perspektiver og forskning på maskulinitet, likestilling, algoritmestyrte medier, den såkalte «Mannofæren», Andrew Tate, samt unge gutters psykiske helse og kroppsbilde. Deretter følger analysen av intervjumaterialet, der deltakernes refleksjoner og erfaringer står sentralt. Analysen er strukturert rundt seks hovedtemaer: likestilling, algoritmer, Andrew Tate, maskulinitet, psykisk helse og kroppsbilde.

Avslutningsvis oppsummeres hovedfunnene, etterfulgt av anbefalinger basert på disse.

# Metodisk grunnlag: Å lytte til gutta

For å finne ut av hva norske gutter tenker om temaer som maskulinitet, sosiale medier og kjønnsroller har valget av forskningsdesign, datainnsamlingsmetode og analyseverktøy vært viktig. I det følgende vil vi redegjøre for disse valgene, samt etiske hensyn som er tatt i prosjektet.

## Etiske hensyn

Da prosjektet involverer unge deltakere samt innhenting av persondata, har etiske hensyn vært en prioritet. Vi iverksatte flere tiltak for å ivareta personvern og konfidensialitet.

Rekrutteringsprosessen var basert på frivillig deltakelse, og dette ble tydelig kommunisert til alle potensielle informanter. Før intervjuene mottok deltakerne et samtykkeskjema med informasjon om prosjektets formål, intervjuprosessen og hvordan deres data ville bli behandlet. Dette ble også gjentatt muntlig i intervjuene. Samtlige av de intervjuede signerte et samtykkeskjema.

For å beskytte deltakernes personvern ble samtykkeskjemaene og lydopptakeren med de innspilte intervjuene oppbevart i et låst skap hos Reform. Av personvern hensyn ble ingen lydfiler lastet opp på nettbaserte lagringssystemer. Lydfilene vil bli slettet ved prosjektets slutføring (mars 2025).

Alle deltakere har blitt anonymisert og gitt fiktive navn hentet fra listen over de mest populære guttenavnene i Norge i 2024. Direkte sitater er gjengitt på en måte som ivaretar kontekst, samtidig som ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes.

## Rekruttering av deltakere

Vi samarbeidet med en stor videregående skole med beliggenhet utenfor en større by. Skolen ble valgt fordi den har en bred elevsammensetning med ulik sosial og kulturell bakgrunn, noe som ga oss mulighet til å snakke med gutter med forskjellige erfaringer og perspektiver. Valget om å kun snakke med guttene selv er basert på at de ofte er underrepresentert i samtaler om likestilling og kjønnsroller, samtidig som de eksponeres for en særlig sterk digital påvirkning på nettopp disse områdene. Vi ønsket å intervju 6-7 gutter i alderen 16 til 17 år og 5-8 gutter i alderen 18 til 19 år, fra både yrkesfaglige og studiespesialiserende utdanningsprogrammer. Rekrutteringen til intervjuene ble gjort i samarbeid med skolen, og kontaktlærere bidro med å finne deltakere som passet disse kriteriene.

Det ble gjennomført to fokusgruppeintervjuer. Den ene fokusgruppen besto av gutter fra VG2 yrkesfag og den andre besto av gutter fra VG2 studieforberevende. I tillegg rekrutterte vi VG3-elever til individuelle intervjuer for å sikre noe variasjon i alder og erfaringer. Totalt deltok 11 elever i fokusgruppene og 6 elever i de individuelle intervjuene.

## Intervjuer med guttene

For å få innsikt i guttenes tanker og refleksjoner benyttet vi kvalitative intervjuer, en metode som er godt egnet for å få innsikt i individers erfaringer og perspektiver (Winchester & Rofe, 2016). Vi valgte å kombinere fokusgruppeintervjuer og individuelle intervjuer. Dette gjorde vi av flere årsaker. Fokusgruppe som metode gir mulighet til å observere hvordan deltakere diskuterer, argumenterer og responderer på hverandres synspunkter (Kvale & Brinkmann, 2015), mens individuelle intervjuer kan skape et tryggere rom for mer personlige refleksjoner (Dunn, 2016). På denne måten kunne vi både observere samspill og meningsutveksling i grupper og samtidig gi rom for mer personlige og sårbare refleksjoner i en én-til-én-situasjon.

Vi benyttet et semistrukturert intervjudesign. Dette designet gir intervjueren rom til å utforske ett sett forhåndsdefinerte temaer, samtidig som den åpner opp for ulike tanker og refleksjoner underveis (Dunn, 2016). Intervjuguiden inneholdt spørsmål om digitale medier, sosiale plattformer, maskulinitet, likestilling, Andrew Tate og andre nettbaserte påvirkere og trender, og ble utviklet av ansatte i Reform.

## Fokusgruppeintervjuer

Fokusgruppene ble gjennomført våren 2024 i et av skolens klasserom og ble ledet av to ansatte ved Reform. En ansatt styrte samtalen og stilte spørsmålene, mens den andre observerte og tok notater. Fokusgruppeintervjuene varte mellom 75 og 90 minutter og ble tatt opp med lydopptaker for videre analyse.

I fokusgruppeintervjuene gjennomførte vi to ulike øvelser sammen med guttene, for å stimulere til åpne refleksjoner blant deltakerne. Den første øvelsen gikk ut på at guttene fikk «enig» og «uenig»-kort og måtte ta stilling til ulike påstander, for så å begrunne svarene sine. Den andre øvelsen besto av framvisning av to ulike videoklipp med Andrew Tate, som guttene deretter diskuterte seg imellom. I det første klippet forklarer Tate at ingen bryr seg om menn og at man som mann må klare seg selv uten hjelp fra andre. I den andre videoen forklarer Tate hvor viktig det er som mann å være den som bestemmer hjemme og at kvinnen er mannens eiendom.

## Individuelle intervjuer

De individuelle intervjuene ble gjennomført høsten 2024 av en ansatt fra Reform, og hadde en varighet på mellom 45 og 60 minutter. I likhet med fokusgruppene ble det benyttet en semistrukturert intervjuguide og visning av 3 videoklipp. Den første videoen viste Andrew Tate som gjest hos den kontroversielle journalisten Piers Morgan. Her hevder Tate at «ingen bryr seg om menn». Den andre videoen besto av to klipp hvor Tate kommer med utsagn om at kvinner og menn skal innta tradisjonelle kjønnsroller, hvor mannen bestemmer over kvinner. Den siste videoen viste en populær TikTok-trend hvor ulike personer på gaten blir spurt om de helst ville møtt en bjørn eller en mann alene i skogen – hvor flertallet svarer «bjørn». Disse videoene ble brukt som utgangspunkt for samtaler rundt sosiale medier, maskulinitet, kjønnsroller og mannlige forbilder. I tillegg ble de oppfordret til å vise TikTok-feeden sin til intervjuer om de var komfortable med dette og beskrive videoene og dele sine tanker om innholdet.

Intervjuer tok løpende notater under alle intervjuene, og samtlige intervjuer ble i tillegg tatt opp med lydopptaker for å sikre nøyaktig gjengivelse av innholdet der det var behov for dette.

## Tematisk analyse

For å strukturere og systematisere datamaterialet fra intervjuene benyttet vi en tematisk analyse. En tematisk analyse tar utgangspunkt i å identifisere, kode og organisere dataene under ulike temaer (Clarke & Braun, 2016). Valget falt på denne analysemetoden da vi ønsket å identifisere gjentakende mønstre i datamaterialet. Analysen fulgte en trinnvis prosess:

1. **Gjennomlytting og transkribering** – Alle intervjuopptak ble gjennomgått av flere i prosjektgruppen for å sikre en grundig forståelse av innholdet. Sentrale funn ble transkribert og strukturert.
2. **Første kodingsrunde** – Vi identifiserte gjentakende temaer og mønstre i guttenes utsagn, herunder både eksplisitte meninger og underliggende holdninger.
3. **Kategorisering av temaer** – Temaene ble så inndelt i ulike kategorier og satt inn i en datamatrikse.
4. **Kontekstualisering med tidligere forskning** – De identifiserte temaene ble så sett i sammenheng med teoretiske perspektiver og tidligere studier for å gi en helhetlig analyse av intervjuene med guttene.

Disse funnene danner grunnlaget for rapportens anbefalinger.

# Kunnskapsgrunnlag: Maskulinitet i en digital tidsalder

I en tid hvor digitale plattformer opptar en stor del av unge gutters hverdag, utgjør algoritmestyrte sosiale medier én av flere krefter som former deres identitet og blick på samfunnet. Påvirkere, nettfenomener og trender bidrar til å forsterke spesifikke maskulinitetsidealer, mens den offentlige debatten om likestilling og kjønnsroller ofte oppleves som fjern for mange gutter.

Denne gjennomgangen vil belyse hvordan digitaliseringen påvirker gutters syn på likestilling, maskulinitet, kropp, psykisk helse og deres plass i samfunnet. For å forstå hvordan maskulinitet konstrueres, forhandles og former gutters opplevelse av disse temaene, er det også nødvendig å trekke inn sentrale teorier om maskulinitet.

## Maskulinitet

Maskulinitet er ikke en fast egenskap, men noe som formes og uttrykkes gjennom sosiale interaksjoner og kroppslige praksiser (Messerschmidt, 2016). I kjønnsforskning brukes ofte begrepet å *gjøre kjønn* for å beskrive hvordan kjønn ikke bare er noe vi *er*, men også noe vi *gjør* i hverdagen (West & Zimmerman, 1987). Dette innebærer at maskulinitet skapes og bekreftes gjennom handlinger, språk, klesstil og i samspill med andre. For eksempel kan måten en mann opptrer på i sosiale situasjoner – ved å vise fysisk styrke og avstå fra å vise seg sårbar – være en måte å *gjøre maskulinitet* på.

Noen kjønnsforskere mener at ulike former for maskulinitet eksisterer innenfor et hierarki, der noen idealer dominerer mens andre marginaliseres. Et eksempel på dette er teorien om hegemonisk maskulinitet, som viser hvordan visse maskuline verdier og praksiser blir ansett som samfunnsnormen, mens andre former for maskulinitet underordnes (Connell, 1995). Dette hierarkiet er ikke statisk, men endrer seg i takt med sosiale og kulturelle endringer.

Heteronormativitet er sentralt når vi snakker om maskulinitet, fordi det påvirker hvilke former for maskulinitet som blir ansett som legitime og verdifulle i samfunnet. Hegemonisk maskulinitet er ofte tett knyttet til heteroseksualitet, der menn forventes å være seksuelt dominante (Fisher, 2021). Dette skaper en begrenset forståelse av hva det vil si å være mann, og kan føre til at menn

som ikke passer inn i dette idealet opplever sosial ekskludering eller press om å tilpasse seg. I tillegg bidrar heteronormativitet til at homofobi og frykten for å bli sett på som «umandig» preger våre maskulinitetsforståelser (Kimmel, 2012).

Innenfor hegemonisk maskulinitet blir heteroseksualitet framstilt som normen, mens homoseksualitet og alternative former for maskulinitet ofte marginaliseres eller underordnes (Connell, 1995). Kimmel (2012) peker på hvordan frykten for å bli oppfattet som umandig eller homofil kan føre til spesifikke væremåter der menn må bevise sin seksualitet gjennom aggressiv eller dominerende adferd.

Samtidig er det viktig å understreke at nyere maskulinitetsforskning også har rettet oppmerksomheten mot mangfoldet i maskuline uttrykk. Flere studier har løftet fram begreper som *hybrid* og *caring masculinities* – former for maskulinitet som kombinerer tradisjonelle maskuline trekk med verdier som emosjonell tilgjengelighet og omsorg (Christensen & Jensen, 2014; Messerschmidt, 2016). Dette har særlig fått betydning i en nordisk kontekst, hvor blant annet fedres økte deltakelse i omsorgsarbeid har bidratt til å utvide forståelsen av hva maskulinitet kan innebære (Christensen & Jensen, 2014).

Disse teoretiske perspektivene kan hjelpe oss å forstå hvordan maskulinitet ikke bare er en personlig identitet, men en sosialt konstruert praksis som formes i samspill med historiske, kulturelle og strukturelle betingelser. Hegemonisk maskulinitet, heteronormativitet og maktstrukturer skaper og opprettholder normer for mannlighet, samtidig som disse normene forandres over tid. Gjennom sosiale interaksjoner, kroppslige praksiser og ideologiske systemer reguleres og forhandles maskulinitetsidealer, noe som synliggjør hvordan kjønn er både dynamisk og kontekstavhengig. Maskulinitet eksisterer dermed ikke som en fast egenskap, men som en bevegelig kategori som tilpasses og utfordres i takt med samfunnsutviklingen, hvor digitalisering spiller en stadig større rolle.

## Hvordan forstår unge menn likestilling i dag?

Gutter og menns likestillingsutfordringer har fått mer oppmerksomhet de siste årene. Dette henger blant annet sammen med gutter og menns overrepresentasjon i en rekke negative statistikker hva gjelder skoleprestasjoner, selvmord, rusmisbruk, kriminalitet og lavere forventet levealder (NOU 2024: 8).

Samtidig viser nyere forskning at flere unge menn i større grad enn tidligere er kritiske til likestillingsdebatten eller opplever den som ubalansert. CORE, Senter for likestillingsforskning, gjennomførte i 2022 en undersøkelse av nordmenns holdninger til likestilling. Overordnet fant man at de fleste mener at likestilling er viktig og bør videreføres. På en annen side var det deler av funnene som skapte mye oppmerksomhet, nemlig at en stor andel unge menn i aldersgruppen 18-25 år svarte at likestilling enten hadde gått *langt nok* (30 prosent) eller hadde gått *for langt* (18 prosent). Sammenlignet med kvinner i samme aldersgruppe var det kun 3 prosent som svarte at likestillingen er ført for langt og ca. 17 prosent som svarte at likestillingen er ført langt nok. Svarene fra de yngre mennene står i motsetning til tidligere forskning, hvor oppslutning om likestilling generelt har vært høyere blant yngre kohorter, både blant kvinner og menn. Selv om årsaken til denne utviklingen er uklar, peker forskerne bak CORE-undersøkelsen på at mange unge menn opplever at samfunnet allerede er likestilt, eller at debatten er kvinnesentrert og ikke angår dem (Teigen et al., 2024).

## Meningsdannelse gjennom algoritmer

Over halvparten av norske tenåringer bruker mer enn tre timer daglig på skjerm utenom skoletid (Bakken, 2024), og den digitale sfæren spiller en stadig viktigere rolle i både tidsbruk og meningsdannelse blant unge (Evans, 2025; Hayes et al., 2024). Algoritmer styrer hvilket innhold gutter eksponeres for på nett, og det er viktig å undersøke dette for å forstå unge gutters digitale hverdag.

Innholdet tenåringsgutter får opp i sin feed varierer fra påvirkere som fremmer ideer om stoisk maskulinitet, kvinnefiendtlige budskap, undertrykkelse av følelser og treningsvideoer (Baker et al., 2024). Forskning på norske gutters feed på sosiale medier finner at omtrent 25 prosent av videoene enten inneholder vold, alkohol- og rusbruk eller videoer med lettkledde kvinner. Til forskjell fra jenter, som får opp både mannlige og kvinnelige påvirkere, får gutter i stor grad kun opp innhold fra mannlige skikkelser (Retriever, 2023). Disse mekanismene kan bidra til å skape kjønnete algoritmestyrte ekkokamre, hvor gutter og jenter får helt ulik informasjon og innhold (Evans, 2025; Haidt, 2024; Mathisen, 2025). Dette former ikke bare guttenes selvforståelse og synet på andre, men også hvordan de utvikler seg og orienterer seg i samfunnet.

## Mannofæren

For noen gutter kan ekkokamrene fungere som en inngangsport til mer ekstreme digitale miljøer preget av kvinnefiendtlig og radikalt innhold, ofte kjent som *Mannofæren* (Sugiura, 2021). Det er stor variasjon mellom de ulike bevegelsene innenfor Mannofæren, fra sjekke-artister (Pick up Artists) til mer ekstreme bevegelser som Incels.<sup>1</sup> Til tross interne forskjeller mellom de ulike grupperingene, deler de en felles oppfatning om at feminismen har ført til en strukturell skjevfordeling som går utover menn (Perliger et al., 2023; Sugiura, 2021; Whippman, 2024).

Betegnelsen *Mannofæren* har etter hvert blitt vanskeligere å definere, da ideene fra bevegelsen i økende grad har blitt en del av mainstream-kulturen (Langeland, 2024). Ideologier som tidligere ble ansett som perifere og ekstreme har i dag fått større fotfeste som en naturlig del av ordskiftet på nett (Bates, 2020). Et eksempel på dette er konseptet *lookism* – troen på at utseende er den eneste avgjørende faktoren i dating. Tidligere var dette først og fremst et utbredt konsept blant Incels (Hammer & Storbækken, 2022). I dag ser vi derimot en bredere spredning av slike ideer i reels-baserte medier, som TikTok og Instagram. Disse konseptene framstår mer modererte og utvannede enn i Mannofærens tradisjonelle nettfora, trolig grunnet strengere retningslinjer på etablerte sosiale medier. Som en konsekvens blir mer ekstreme ideer fra Mannofæren formidlet på en mer subtil måte, og bidrar til en gradvis normalisering av fenomener som tidligere ble ansett som mer perifere (Solea & Sugiura, 2023).

Et annet eksempel på mer perifere fenomener som etter hvert har nådd en større del av befolkningen er trenden *No Nut November*. Dette er en internettutfordring hvor unge gutter og menn oppfordres til å avstå fra å ejakulere i november. Fenomenet oppstod i 2010, men det var først i 2017 at den fikk en bredere appell blant unge menn globalt. Hvert år siden har det i november flommet over av videoer om utfordringen på TikTok, hvor enkelte av videoene har 2-3 millioner visninger, noe som illustrerer omfanget av trenden (Dæhli, 2021; Vollan, 2020).

Motivasjon og argumenter for å delta i utfordringen varierer blant de som promoterer No Nut November (Dæhli, 2021). Mange videoer vektlegger viktigheten av å "kontrollere" seksuelle lyster som en maskulin egenskap, mens andre fremmer utfordringen som et middel for å redusere pornokonsum. Enkelte videoer hevder at avholdenhet kan gi menn økt makt i relasjoner ved å

---

<sup>1</sup> Noen som ikke har hatt sex på lenge eller i det hele tatt, og som opplever dette som sentralt for hvem de er. Begrepet er en sammentrekning av det engelske *involuntary celibate*, som betyr ufrivillig sølibat (Store Norske Leksikon)

motstå seksuell intimitet fra partneren. Videre formidles det påstander om at å unngå onani og utløsning kan være helsebringende, motvirke psykisk uhelse og øke testosteronnivået. Ingen av disse påstandene har vitenskapelig belegg, og kan i ytterste konsekvens ha en negativ innvirkning på unges seksuelle helse ved å bidra til skam knyttet til onani og naturlig utforskning av egen kropp (Vollan, 2020).

I Mannosfæren og andre digitale miljøer vektlegges ofte seksuell erfaring som en viktig indikator på maskulinitet. Diskusjoner kretser gjerne rundt strategier for å «bli en ekte mann» gjennom å oppnå seksuell suksess, eller omvendt, hvordan menn kan frigjøre seg fra pornografiavhengighet for å gjenvinne kontroll over sin maskulinitet. Denne ensidige tilnærmingen til sex og maskulinitet kan bidra til snevre forestillinger om menns seksualitet og begrense rommet for en mer nyansert forståelse av seksuell helse og relasjoner (Hayes et al., 2024).

## Andrew Tate

Flere har påpekt at ulike fremtredende påvirkere spiller en nøkkelrolle i spredningen av Mannosfære-relatert innhold (Bates et al., 2024; Haslop et al., 2024; Langeland, 2024), og enkelte profiler på sosiale medier kan få stor innflytelse over hvordan unge gutter forstår kjønn og maskulinitet. Andrew Tate, tidligere kickbokser og realitydeltaker, er et av de tydeligste eksemplene på dette, med et budskap som både fascinerer og bekymrer.

Tate ble i 2022 en av de mest omtalte skikkelsene på sosiale medier. Gjennom provoserende og kontroversielt innhold fikk han raskt mange følgere, da hovedsakelig unge menn. Innholdet hans, ofte preget av kvinnefiendtlige og polariserende uttalelser, fikk milliarder av visninger globalt (Bubola & Kwai, 2023). Også i Norge var interessen for Tate betydelig – hvor han var blant de mest googlete personene i 2022 (Google Analytics).

Tates mest populære videoer inneholder budskap som at kvinner er underordnet menn og at biologi gjør menn til naturlige ledere. I tillegg tematiserer videoene hans ofte at det er vanskelig å være mann og at menns problemer blir ignorert (Haslop et al., 2024). Slike budskap kan ha en betydelig påvirkning på gutter og menn som føler seg usikre på sin plass i verden, da han tilbyr forenklete og tydelige svar på utfordringene mange menn møter (Haslop et al., 2024).

Noen mener at det er beundringsverdig at han tør å si ting de opplever at andre ikke våger å ta opp. Spesielt gjelder dette Tates framstilling av likestilling og feminisme som en katalysator for menns utfordringer (Haslop et al., 2024). Dette kan i praksis bidra til å forsterke sexistiske

holdninger blant unge menn, og flere studier indikerer at denne type holdninger har blitt mer utbredt i takt med Tates økende popularitet (Wescott et al., 2024). På en annen side er mange gutter ikke enig i alt Andrew Tate sier. De opplever at han ofte overdriver for oppmerksomhetens skyld, og mange benytter innholdet hans som en form for humoristisk underholdning (Wescott et al., 2024).

## Kroppspress og psykisk helse

Å søke hjelp for utfordringer, å vise sårbarhet og å gi fra seg kontrollen er gjerne motstykker til hva vi ser på som tradisjonell maskulinitet (Blom, 2022; Murrell, 2021). Derfor er det for mange menn en reell motsetning mellom forventningene til maskulinitet og det å snakke om egne følelser og å be om hjelp (Blom, 2022; Murrell, 2021). Dette gjenspeiles i ulike parametere for psykisk helse i befolkningen. Menn kommer dårligere ut enn kvinner på flere indikatorer for psykisk uhelse og hjelpesøking. Tre av fire selvmord begås av menn (Stene-Larsen et al., 2024), og de oppsøker i mindre grad hjelp for psykiske og fysiske helseplager (Kantar & Reform - ressurscenter for menn, 2021). Videre vil menn som sliter med dårlig psykisk helse i større grad enn kvinner bruke alternative mestringsstrategier som rus, overdreven trening, overspising eller isolasjon gjennom gaming og digitale netttora (Haidt, 2024; Whippman, 2024).

Spesielt overdreven trening har den siste tiden blitt trukket fram som en mye brukt mestringsstrategi blant unge menn. Dette kan skyldes det økende kroppspresset mange gutter opplever på sosiale medier, hvor de utsettes for overdrevne og urealistiske idealer som kan være vanskelige å leve opp til, og som ungdommer er spesielt sårbare for (Glass, 2024). Her foregår det gjerne en vekselvirkning, da kroppsidealer og -press kan påvirke både selvfølelse og psykisk helse (Bjørnebekk, 2015; Engelsrud, 2006, Eriksen et al., 2017), samtidig som nettopp trening kan være en mestringsstrategi for å håndtere psykisk uhelse.

I tillegg representerer kroppen for mange gutter mer enn bare utseende – den er et symbol på vellykkethet, kontroll og maskulinitet (Larsson, 2001). På sosiale medier fremmes det ofte urealistiske og usunne idealer, hvor enkelte mener at menn må være fysisk overlegne kvinner for å i det hele tatt være attraktive (Roberts et al., 2025), og mange unge menn føler et sterkt press for å oppnå en bestemt fysikk (Hayes et al., 2024; Marks et al., 2020). Dette kan føre til usunne treningsvaner, restriktive dietter og i ytterste konsekvens resultere i spiseforstyrrelser og kroppsbildeforstyrrelser (Eriksen et al., 2017).

## Tematisk analyse: guttas erfaringer

I intervjuene utkrystalliserte det seg seks hovedtemaer; likestilling, sosiale medier, Andrew Tate, maskulinitet, psykisk helse og kroppsbilde. Disse temaene speiler sentrale aspekter ved guttenes erfaringer og refleksjoner, og gir innsikt i hvordan de navigerer i en virkelighet preget av både tradisjonelle og nye normer og forventninger. De belyser også hvordan sosiale, kulturelle og digitale faktorer påvirker deres forståelse av både seg selv og andres plass i samfunnet. For å forstå disse erfaringene, vil vi se på dem i lys av relevante faglige perspektiver gjennomgått i foregående del av rapporten.

### Guttas tanker om likestilling

Flere av guttene beskrev likestilling som viktig og selvsagt, men de hadde litt forskjellige definisjoner på hva de mente det innebar. Noen fortalte at likestilling i stor grad kun handlet om kvinners rettigheter:

---

*Hvis man snakker om likestilling, tenker man jo mest på at jenter skal ha like mye rettigheter som menn.*

- Noah

---

Noah assosierte først og fremst likestilling med noe jentene skal få mer av, tilsvarende hva menn allerede har. Ludvig opplevde også at det hovedsakelig var kvinner som tok opp tematikken likestilling, og at det ikke var noe han selv reflekterer like mye over til daglig:

---

*Det er viktig for damene i alle fall, det er de som tar det opp. Jeg respekterer det egentlig, jeg har ikke noe imot det liksom.*

- Ludvig

---

Dette er en forståelse av likestilling som noe som primært drives av kvinner og for kvinner. Det betyr nødvendigvis ikke at man er imot likestilling, men viser heller en forståelse av likestilling som er begrenset til å omhandle jenter og kvinners rettigheter. Som Ludvig sier videre, kan dette føre til at man som gutt ikke blir like engasjert:

---

*Jeg tror at det er fordi guttene ikke bryr seg så mye om det, fordi det i liten grad gjelder dem selv, at det er mer damenes sak.*

- Ludvig

---

Det kom også eksempler på at noen opplevde likestilling som et paradoks, der forventninger om likhet kunne kollidere med forventninger til å opptre i tråd med tradisjonelle kjønnsroller. Ludvig kom med et konkret eksempel på at selv om noen kvinner ønsker at alt skal være likt, er det fortsatt forventet at mannen skal betale på stevnemøter:

---

*Men når de sier at det skal være mer likestilling, så synes jeg det skal være sånn at de mannlige rollene skal bli fordelt med kvinnene. Sånn som for eksempel på date, er det forventet at menn skal betale.*

- Ludvig

---

Dette illustrerer hvordan noen av guttene var opptatt av at likestillingen også burde utfordre tradisjonelle forventninger til menn.

Mens noen av guttene assosierte likestilling med å styrke kvinners posisjon og *likhet* mellom kjønnene, var det også de som trakk fram likestilling som retten til *like muligheter* uavhengig av kjønn og en rettferdig fordeling. Dette er i tråd med tidligere undersøkelser som viser at yngre, og spesielt menn, oftere er opptatt av å skille mellom like muligheter og like resultater når man snakker om likestilling (Grødem, 2024). Dette gjaldt også for flere av guttene vi snakket med, slik som William forklarte her:

---

*Like muligheter til å utføre noe. Ikke nødvendigvis å sørge for at alt er fifty-fifty, men at det er fifty-fifty i muligheten til å gjøre det.*

- William

---

Eller som Jakob sa:

---

*Jeg tenker på at alle skal ha det likt. At det ikke skal være forskjell på folk, og ikke noen stor forskjell på folk. At de fleste skal ha like muligheter.*

- Jakob

---

En slik forståelse av likestilling handler ikke om å skape symmetri mellom kjønnene, men snarere om å sikre like muligheter, uavhengig av kjønn.

På spørsmål om hvor langt vi har kommet i likestillingsarbeidet mente noen av guttene at likestilling i stor grad var oppnådd, mens andre mente at vi fortsatt måtte arbeide for likestillingen. Selv om ingen av guttene i vårt utvalg mente at likestillingen hadde gått for langt, hadde Elias en teori om hvorfor andre kan oppfatte det slik:

---

*Altså, likestillingen kan jo ikke gå for langt, det skal jo være likt. Men de [som mener at likestillingen har gått for langt] er vel sikkert påvirkte eller så svarer de vel litt tull. Likestilling er jo ikke for lite eller for mye, det er likt.*

- Elias

---

Teorien til Elias innebærer at de som sier at likestillinga har gått for langt enten har blitt påvirket av andre, som påvirkere på sosiale medier, eller sier det som en form for humor. William kom med en annen forklaring på noen gutters motforestillinger mot likestilling:

---

*Mange forbinder likestilling med det å dra kvinner opp og sette de over menn, som kanskje skjer i de mest ekstreme tilfeller, men jeg mener det kan være en forsvarsmekanisme av et slag, at menn føler at de mister litt kontroll.*

- William

---

En slik forklaring bygger på en oppfatning av likestilling som et nullsumspill, der framskritt for en gruppe oppleves som et tap for en annen – i dette tilfellet menn. Dette kan skape en motreaksjon, drevet av følelsen av at man mister privilegier eller muligheter som følge av likestilling. Noe av årsaken til dette mente guttene kunne skyldes sosiale medier som fremmet et bilde av menn og gutter som tapere. Som Oliver sa det:

---

*Det er mange på sosiale medier som sier at menn har det verre, men jeg føler meg ikke forskjellsbehandlet som gutt.*

- Oliver

---

Selv om han fikk opp innhold som promoterte områder der gutter og menn kommer dårligere ut, kjente han seg ikke igjen i de beskrivelsene som ble gitt.

## Hva gutta ser: Algoritmestyrte innhold

TikTok, YouTube og Snapchat dominerte flere av guttenes digitale hverdag, men det ble tydelig både gjennom fokusgruppene og de individuelle intervjuene at de brukte disse plattformene på svært ulike måter. Mens noen brukte mye tid på sosiale medier, var det andre som hadde tatt et aktivt valg om å begrense bruken. En hadde til og med slettet nesten alle sine sosiale medier. Når det gjaldt innhold så vi også at variasjonen var stor. Her kunne feeden være preget av alt fra tegneserier, humor, kropp og trening, nyheter og politikk, til videoer som tok for seg maskulinitetsidealer og kjønnsroller.

Algoritmestyrte plattformer kan bidra til å forsterke interesser og forutinntatte holdninger (Baker et al., 2024), noe som ble bekreftet av flere av guttene. Flere fortalte at innholdet raskt justerte seg basert på deres interaksjoner. Som Elias fortalte:

---

*Jeg får jo opp veldig, veldig mye fotball, noen ganger går jeg litt lei av det, men det er vel mye av det jeg liker og da.*

- Elias

---

Jakob gikk inn på hvordan han selv til en viss grad kunne påvirke hva han fikk opp gjennom aktive valg:

---

*Jeg får opp en del jeg liker. Får jeg opp noe jeg ikke liker er det bare å trykke 'ikke interessert'.*

- Jakob

---

Guttene reflekterte også over algoritmenes tilpasningsevne og hvordan de ofte opplevde at innholdet «fulgte dem» basert på samtaler og søk. Samtidig fortalte flere at feeden deres ikke kun besto av innhold som de oppfattet som representativt for deres interesser:

---

*Det er min personlighet på en måte, men det er jo mye der som ikke er min personlighet også.*

- Fokusgruppe 2

---

En av guttene fortalte at han likte å se på boksing, men at denne interessen etter hvert førte til at han fikk opp en del videoer av ekte slåsskamper fra gata. Her har algoritmene sannsynligvis tolket hans interesse for boksing som en generell interesse for vold:

---

*Jeg får mye om boksing og sport, og det er ting jeg er interessert i. Men så får jeg også mye slåsskamper på gata, og det er ikke meg.*  
- Fokusgruppe 2

---

Algoritmenes forsterkningseffekt kan føre til at brukere gradvis eksponeres for mer ekstremt innhold basert på deres interesser (Baker et al., 2024; Hayes et al., 2024), slik som i eksemplet ovenfor. I tillegg vil ekstremt og sensasjonelt innhold gjerne få mer oppmerksomhet fordi algoritmestyrte medier prioriterer det som vekker sterke reaksjoner og engasjement (Hayes et al., 2024).

## Andrew Tate i guttas feed

Algoritmer premierer altså engasjerende innhold, og provoserende utsagn oppnår ofte større spredning på sosiale medier. Et godt eksempel på dette er innhold laget av Andrew Tate. På tidspunktet hvor intervjuene ble gjennomført, mottok Tate betydelig medieoppmerksomhet på grunn av nye anklager om ulike lovbrudd. Denne medieeksponeringen kan ha ført til at flere av guttene ble mer oppmerksom på Tates innhold, samtidig som algoritmene kan ha forsterket denne eksponeringen ved å vise ham i deres feeds.

Selv om guttene vi snakket med nødvendigvis ikke var klar over alle detaljene ved Tates juridiske situasjon, kan det ha påvirket deres oppfatninger og refleksjoner om Tates budskap. På en annen side var Tate på dette tidspunktet kastet ut av flere sosiale medier, hvilket kan bety at eksponeringen fra ham var lavere. Flere av guttene hadde kjennskap til Tate fra flere år tilbake. De nevnte at de først ble kjent med Tate fordi det tilfeldigvis dukket opp videoer av ham i feeden deres, ikke fordi de aktivt søkte etter ham:

---

*Jeg fikk masse Tate-videoer i feeden min, selv om jeg ikke fulgte ham.*  
- Fokusgruppe 2

---

Dette eksemplifiserer hvordan algoritmestyrte medier kan bidra til at ekstreme synspunkter får en plattform det ellers ikke ville fått (Haslop et al., 2024). På spørsmål om hva de tenkte om Tate kom det fram at han representerte et ideal om selvdisciplin, suksess og økonomisk uavhengighet for flere av guttene. For noen av guttene var Tate en inspirasjon ved å fremme ideer om å ta ansvar for eget liv om man ønsker å oppnå suksess og lykke. For andre gav ikke denne delen av Tates budskap gjenklang hos dem. Spesielt så vi en tydelig uenighet rundt hans syn på at «ingen bryr seg om gutter». Mens noen av guttene var uenige i dette, var andre mer åpne for denne delen av Tates budskap. William var en av guttene som tidligere hadde fulgt med på innholdet til Tate. Han forklarte hans suksess slik:

---

*Han er god til å snakke. Og måten han snakker på når ut til gutter og menn som sliter med mental helse. [...] Han bruker riktige ord for å forklare det.*

- William

---

William forklarte videre at da han fulgte med på Tate, ble han kun eksponert for én bestemt type videoer. Disse vektla spesifikke aspekter ved Tates budskap, som selvrespekt, selvstendighet og respekt overfor kvinner:

---

*Han viste hvordan man skal respektere kvinner, man skal sørge for at man jobber selvstendig og gjør noe ut av livet sitt, masse bra ting. Jeg ble ikke vist den andre siden av ham. [...] jeg fikk bare opp videoer som viste de gode sidene av ham, så fikk de som ikke likte ham opp bare de dårlige sidene av ham.*

- William

---

Som William beskriver, var det en tydelig splittelse i folks feed – noen fikk hovedsakelig opp positive videoer om Tate, mens andre ble eksponert for innhold som fremmet kvinnehat og sexism. Dette innholdet trekkes ofte fram som noe av det mest polariserende aspektet ved Tates budskap, og har ført til at mange unge menn har tatt avstand til hans tankesett om hypertradisjonelle kjønnsroller. Dette så vi også hos guttene, hvor hans mest ekstreme budskap om kvinner ikke resonerte med deres verdier og tanker:

---

*Han har noen poenger om å bli en bedre mann, men han sier helt syke ting om damer.*

- Ludvig

---

Dette står i tråd med tidligere forskning, som bekrefter at unge menn kan ta til seg enkelte holdninger fra en påvirker, uten å nødvendigvis slutte seg til hele ideologien (Haslop et al., 2024, Sugiura, 2021). Ludvig hadde også en teori om hvorfor Tate appellerte til enkelte gutter:

---

*Han har sprø meninger. Han vil jo vise at menn er «superior». Det er mange som liker å se på det tror jeg, mange som liker å høre det.*

- Ludvig

---

Til tross for den omfattende bekymringen i samfunnet rundt Tates innflytelse, viser også intervjuene at hans popularitet har avtatt betydelig siden 2022. I et av gruppeintervjuene ble det påpekt at han var mer synlig i sosiale medier tidligere, men at han etter flere kontroverser og lovbrudd ikke lenger har samme gjennomslagskraft:

---

*Folk deler ikke så mye av Tate lenger. Han var stor i 2022, men nå er det mer humor enn alvor.*

- Fokusgruppe 1

---

Selv om færre aktivt følger Tate i dag, betyr ikke det nødvendigvis at verdiene han promoterte har forsvunnet. Kontroversielle personer har ofte en kort levetid i digitale miljøer, men budskapet deres kan likevel leve videre i ulike former (Langeland, 2024). Flere av guttene nevnte at ideer om økonomisk suksess, fysisk styrke og disiplin fortsatt opplevdes som inspirerende, selv om de ikke lenger knyttet dem direkte til Tate:

---

*«Jeg ser ikke så mye om ham lenger, men jeg får fortsatt opp videoer om hvordan menn skal være tøffe og suksessrike.»*

- Oliver

---

Så selv om Andrew Tate har mistet noe av sin synlighet i offentligheten og på sosiale medier, lever ideene hans videre gjennom digitale nettverk og andre påvirkere som viderefører og «normaliserer» budskapet hans (Bujalka et al., 2022). Dette illustrerer også at Tate er en del av et større digitalt økosystem som sprer og normaliserer ideer som kan være skadelige for gutter og menn.

## Maskulinitet i et samfunn i endring

Guttene vi intervjuet ble bedt om å beskrive hva slags mannsideale som ble presentert på deres sosiale medier. Som vi har sett, assosierte flere maskulinitet på sosiale medier med fysisk styrke, disiplin og økonomisk suksess. Dette synspunktet ble også synlig gjennom beskrivelser av hva som gjør en mann attraktiv eller respektert:

---

*Du må ha muskler og kunne ta ansvar, da får du respekt.*

- Fokusgruppe 2

---

Alle guttene var dog ikke like enige i denne beskrivelsen av hva en mann skulle være. I fokusgruppeintervjuene var noen aktive og engasjerte i denne samtaletematikken, mens andre holdt seg mer tilbake og deltok i mindre grad. Dette kan tyde på at ikke alle guttene anså disse idealene som relevante eller nødvendige for deres identitet. For de guttene som anså det å ha muskler og å være ansvarlig som viktige markører for å være mann, var dette idealet ofte ikke formet av venner og familie, men av innholdet de fikk opp på digitale plattformer. Sosiale medier spilte en sentral rolle i å forsterke og spre disse oppfatningene, noe som gjorde at flere aktivt forsøkte å leve opp til dem:

---

*Man får jo på en måte litt høyere standarder kanskje. Og man kan se opp til og jobbe mot. Men man må være kritisk.*

- Elias

---

Jakob var en av informantene som bekreftet at sosiale medier forskjønnnet en tankegang om menn med stor disiplin uten behov for mellommenneskelige relasjoner som oppskriften på suksess:

---

*Jeg får opp videoer om at ekte menn ikke trenger noen andre, bare fokus på penger og trening.*

- Jakob

---

Dette står i tråd med et allerede eksisterende mønster der digitale medier bidrar til å forsterke en individualistisk og hypermaskulin tilnærming til mannlighet (Haslop et al., 2024). I forlengelsen av dette ser vi også digitale trender som knytter idealet om den selvstendige og disiplinerte mannen til bestemte forestillinger om seksualitet. En av disse trendene er No Nut November, som bygger

på ideen om den emosjonelt frakoblede mannen og en rigid forståelse av maskulinitet. Vi spurte guttene i utvalget om de kjente til trenden, og om de eventuelt selv hadde deltatt. Noen omtalte utfordringen som en humoristisk gimmick man deltok i for moro skyld. Som Jakob sa:

---

*Det er mest lættis, men de fleste prøver det. Kan være bra hvis du er pornoavhengig.*

- Jakob

---

Noen av guttene understreket at de ikke tok informasjonen om utfordringen på alvor. Likevel kom det til uttrykk at enkelte av budskapene i videoene, særlig de som skambelegger gutters seksualitet, har hatt en viss innvirkning:

---

*Føler det er positivt [No Nut November]. Runking er jo ikke bra. Det presset her er positivt press.*

- Fokusgruppe 2

---

Denne uttalelsen ble ikke møtt med særlig motstand fra de andre deltakerne i fokusgruppen. Det kan tyde på at selv om utfordringen primært oppleves som humoristisk, kan enkelte internalisere uheldige forestillinger om egen seksualitet og kropp. Slike fenomener kan virke motstridende: på den ene siden fremmer de selvdisciplin og samhold, men på en annen side kan de bidra til skam og urealistiske forventninger til menn (Haidt, 2024; Whippman, 2024).

Når gutter møter slike idealer og nettrender daglig, kan det skape en opplevelse av at det finnes én riktig måte å være mann på. Selv om noen av guttene kjente på dette presset, var ikke deres opplevelse av maskulinitet ensidig. Noen beskrev hvordan de følte seg dratt mellom ulike forventninger – på den ene siden krav om styrke og suksess, og på den andre siden et økende fokus på emosjonell åpenhet:

---

*Det er vanskelig å vite hva folk egentlig forventer av oss. Skal vi være sterke eller snakke om følelsene våre?*

- Fokusgruppe 1

---

Dette samsvarer med forskning som viser at unge menn ofte føler seg dratt mellom motstridende krav til maskulinitet, noe som kan føre til stress eller usikkerhet (Fisher, 2021; Whippman, 2024). Samtidig opplevde noen av guttene at sosiale medier ikke bare forsterket idealer om

hypermaskulinitet, men også bidro til en polarisert framstilling av menn generelt. Noah reflekterte over hvordan han oppfattet ekstreme budskap fra begge sider:

---

*Det er et narrativ der alle menn er onde, du har sikkert hørt «kill all men», og den type ting. Det er som Andrew Tate bare på motsatt side.*

- Noah

---

Noahs opplevelse speiler en bredere trend der digitale plattformer forsterker motpoler – på den ene siden innhold som hyller en hypermaskulin, disiplinert og uavhengig mannsrolle, og på en annen side innhold som retter hard kritikk mot menn generelt. For noen gutter kan denne polariseringen skape et dilemma – de opplever et press om å leve opp til tradisjonelle maskulinitetsidealer, men vil samtidig ikke bli assosiert med denne negative og mer stiliserte framstillingen av menn.

Denne balansegangen mellom motstridende idealer var noe flere av guttene kjente på. De ga uttrykk for å ha internalisert en dobbel standard, der de på den ene siden oppfordres til å være åpne om følelser, men samtidig risikerer å bli sett på som svake hvis de viser for mye sårbarhet. Dette preget deres sosiale interaksjoner og gjorde at de tilpasset seg ulike settinger. Elias fortalte for eksempel at han kunne være åpen med sin kjæreste, men valgte å holde tilbake i vennegjengen:

---

*Jeg snakker ikke om følelser med kompisene mine, men jeg gjør det kanskje med kjæresten.*

- Elias

---

Dette illustrerer hvordan Elias tilpasset maskuliniteten sin ut fra kontekst – og følte seg mer komfortabel med å uttrykke følelsene sine i intime relasjoner. Det kan tyde på at de mer tradisjonelle maskulinitetsnormene fortsatt står sterkt i noen miljøer, samtidig som det er en økende aksept for emosjonell åpenhet i andre sammenhenger. Dette samsvarer også med forskning som viser at gutter ofte internaliserer normer om emosjonell kontroll og selvstendighet, men samtidig søker emosjonell støtte i nære relasjoner (Ferrara & Vergara, 2024; Movember, 2019).

I lys av disse motstridende forventningene blir valget av forbilder særlig interessant. På spørsmål om hvem de så opp til, trakk guttene ofte fram både nære relasjoner som fedre og brødre, men

også idrettsutøvere som representerte bestemte maskulinitetsidealer. For Oliver var det broren hans som sto fram som et forbilde:

---

*Den eneste jeg kommer på er broren min [...] Han er eldre, har god erfaring og har selvtillit.*  
- Oliver

---

Når det gjaldt hvilke kvaliteter som var viktige hos et forbilde, trakk noen fram prestasjoner innen idrett. Forbildenes ferdigheter inspirerte dem, slik Jakob beskrev sin storebror, som han beundret fordi han var god i fotball:

---

*Være med ham, kunne gjøre samme ting som ham, bli like god på ting som ham da.*  
- Jakob

---

Noen av guttene var også opptatt av at et forbilde skulle være en som respekterte andre. William sa det slik:

---

*Respekt er viktig. Og det at man ikke kommer i veien for andre, med vilje, det at man liksom klarer å gjøre sitt uten å ødelegge for andre. Og det å faktisk klare å nyte livet mens det foregår mye annet.*  
- William

---

For William var det viktig at et forbilde visste hvordan man kunne nyte livet her-og-nå, uten å ødelegge for andre. Noah var mest opptatt av at et forbilde var en person som var grunnleggende god som person, og en som man gjerne hadde en personlig relasjon til:

---

*Et mannlig forbilde for de fleste bør bare være en god person, en person som har klart å gjøre noe i livet, og en person som har en forbindelse til deg på en personlig måte, som kanskje er åpne om sine følelser*  
- Noah

---

Her ble det også fremmet at et forbilde var en som kunne være åpne om egne følelser og inspirere andre til å være like åpne. Dette var noe som gikk igjen hos flere av guttene, og Oliver sa det slik:

---

*At man har respekt for alle, at man ikke trenger å være en maskulin type, at man kan være mer sensitiv som mann. [...] Man må kunne vise følelser også, ellers blir man en kald person.*

- Oliver

---

Oliver ga her uttrykk for et mer moderne syn på maskulinitet, der emosjonell åpenhet og relasjonelle ferdigheter spilte en viktig rolle. Flere bekreftet Olivers syn på maskulinitet, som reflekterer en pågående endring der emosjonell uttrykksevne i økende grad blir anerkjent som en viktig del av det å være mann (NOU 2024: 8). Dette samsvarer med bredere samfunnstrender hvor menn i økende grad oppfordres til å vise sårbarhet og empati (Reeves, 2022).

## Psykisk helse

Guttene navigerte mellom tradisjonelle maskulinitetsidealer og nye forventninger om emosjonell åpenhet. Selv om sosiale medier ofte forsterket hypermaskuline idealer, verdsatte guttene samtidig forbilder som viste empati og sårbarhet. Flere av guttene vi snakket med var åpne om at det var vanskelig å balansere sårbarhet med omgivelsenes forventninger til maskulinitet. Som Noah sa:

---

*Du kan ikke bare si at du har det kjipt. Da blir du sett på som svak.*

- Noah

---

Dette illustrerer en internalisert maskulinitetsnorm der det å være mentalt sterk og selvstendig ofte blir sett på som en nødvendighet, mens det å vise sårbarhet eller uttrykke følelser ofte er forbundet med svakhet. Flere av guttene i intervjuene beskrev hvordan dette kunne føre til at de unngikk å snakke om sine følelser i frykt for negative reaksjoner. Åpenhet om psykiske vansker kunne møtes med avvisning eller latterliggjøring, noe som kan bidra til en taushetskultur der gutter heller tier enn å dele sine følelser. Ludvig beskrev hvordan denne frykten for å bli dømt kan manifestere seg i hverdagen:

---

*Det er nok vanskeligere for gutter og menn å snakke ut om hvordan de har det. Kanskje noen av guttene sier 'Er du homo eller noe sånt' fordi du har så dårlige tanker om deg selv.*

- Ludvig

---

Homofobi bidrar i dette tilfellet til at gutter vegrer seg for å vise sårbarhet. Å uttrykke følelser eller søke hjelp har tradisjonelt blitt forbundet med det feminine og en nedvurdering av feminine egenskaper som sårbarhet, omsorg og underdanighet (Lorentzen, 2006). Stereotypier som knytter homofili til femininitet forsterker dette ytterligere, da gutter som viser slike egenskaper risikerer å bli stemplet som «homo» uavhengig av egen seksuell orientering fordi de ikke passer inn i et tradisjonelt maskulinitetsideale.

Homofobi fungerer dermed som en form for sosial kontroll der de som ikke lever opp til den tradisjonelle, hegemoniske maskuliniteten, blir utsatt for negative sanksjoner. Dette fenomenet er godt dokumentert i forskning på kjønn og maskulinitet, hvor det å distansere seg fra feminine trekk og framvise heteronormativitet er sentralt for å opprettholde en akseptert maskulin identitet (Connell & Messerschmidt, 2005; Kimmel, 2012).

Noen av guttene mente at psykisk helse burde prioriteres i likestillingsarbeidet for menn. Flere beskrev hvordan menns psykiske helse ofte blir oversett, og at det kan være vanskelig for gutter å snakke åpent om følelser og utfordringer uten å møte fordommer. William understreket hvor utbredt psykiske vansker blant menn er, og hvor viktig det er at dette tas på alvor:

---

*Menns mentale helse er viktig, fordi jeg vet at det er utrolig mange som sliter.*  
- William

---

Oliver beskrev videre hvor vanskelig det kan være å åpne seg om egne følelser og psykisk helse:

---

*Jeg ser at det er vanskelig for mange menn, og det er vanskelig for meg å snakke om meg selv, mine følelser og hvordan man har det til andre.*  
- Oliver

---

Guttene opplevde altså flere barrierer for åpenhet om psykisk helse, og trakk fram hvorfor de mente dette burde inngå i likestillingsarbeidet. Flere uttrykte et ønske om endring av normene som hindrer gutter og menn i å ta vare på sin egen mentale helse. Noen påpekte at disse normene ikke bare var en personlig belastning, men også påvirket hvordan omgivelsene møtte dem. Flere hadde erfart at gutter som ga uttrykk for at de slet, ofte ble møtt med manglende forståelse:

---

*Hvis du sier at du har det dårlig, så sier folk bare 'kom deg videre'.*

- Fokusgruppe 1

---

Uttalelsene peker på en mer generell utfordring i samfunnet, der gutter i stor grad forventes å håndtere vanskelige følelser på egen hånd (Reeves, 2022; Whippman, 2024). Samtidig syntes noen av guttene at det hadde skjedd en viss endring de siste årene i hvordan vi møter menn som sliter psykisk. Flere opplevde at det var lettere å snakke om følelser nå enn før, og mente de så en økende aksept for at gutter også har behov for emosjonell støtte:

---

*Folk er mer åpne nå enn før. Vi snakker mer om stress og slikt.*

- Fokusgruppe 2

---

Dette kan være et tegn på en større kulturell endring, hvor flere unge menn tør å utfordre de tradisjonelle maskulinitetsnormene (Barker et al., 2023).

Undervisning om mental helse kan bidra til å senke terskelen for å søke hjelp og gi gutter verktøy for å håndtere stress og press (NOU 2024: 8), og flere av guttene fortalte at de lærte mye om psykisk helse på skolen. Likevel etterlyste guttene konkrete verktøy for håndtering av negative følelser:

---

*Vi lærer jo masse på skolen, men ingen lærer oss hvordan vi egentlig skal takle stress.*

- Oliver

---

I tillegg var flere opptatt av mangelen på mannlige rollemodeller som var åpne om psykisk helse og sårbarhet. De opplevde at det var få mannlige forbilder som snakket om psykiske utfordringer, og noen mente det kunne være lettere å snakke om psykisk helse dersom de hadde sett flere menn som gjorde det samme:

---

*Hadde vært lettere om vi så flere menn som snakker om sånt, ikke bare damer.*

- Fokusgruppe 1

---

I fokusgruppene ble det gitt uttrykk for at gjenkjennelige stemmer ville gjort det lettere for dem å snakke om egne følelser. Videre reflekterte flere over hvordan sosiale medier påvirker unges

psykiske helse. I den ene fokusgruppen fortalte en av guttene hvordan den konstante eksponeringen for andres tilsynelatende perfekte liv kunne forsterke egen usikkerhet:

---

*Det er vanskelig å ikke sammenligne seg med andre når du ser perfekte liv hele tiden.*

- Fokusgruppe 2

---

Samtidig opplevde noen at plattformer som TikTok og Instagram også kunne være en kilde til informasjon om psykisk helse. Elias trakk fram at innholdet han kom over, særlig videoer der andre delte sine erfaringer, kunne bidra til økt forståelse og en følelse av fellesskap:

---

*Jeg har sett videoer om psykisk helse, og det hjelper litt å høre andre snakke om det.*

- Elias

---

Dette viser hvordan sosiale medier både kan være en støttende og en belastende faktor for psykisk helse (Hayes et al., 2024). På den ene siden får de tilgang til nyttig informasjon og en opplevelse av å være del av et fellesskap, noe som kan senke terskelen for å snakke om psykiske utfordringer. Samtidig kan den konstante strømmen av idealiserte framstillinger og vellykkethet virke negativt inn på guttenes selvbilde.

## Trening, fellesskap og press

En trend vi spurte guttene om de kjente til, var «Looksmaxxing». Dette er en trend der man forsøker å maksimere sitt utseende gjennom spesifikke treningsøvelser, strenge dietter eller kirurgiske inngrep (Hammer & Storbækken, 2022; Perliger et al., 2023). Dette fenomenet hørte tidligere inn under mer perifere deler av Mannosfæren, men har i den senere tid i større grad blitt en del av den allmenne digitale hverdagen til unge gutter og menn. Guttene vi snakket med var godt kjent med fenomenet. Noen beskrev det mest som en humoristisk trend. Likevel anerkjente flere at det har blitt et økt fokus på kropp og utseende blant unge menn. Dette står i tråd med generelle tendenser i samfunnet der unge menn i stadig større grad opplever press til å tilpasse seg ulike skjønnhetsidealer (Wendelborg et al., 2025). Flere påpekte at sosiale medier bidro til å forsterke dette, og skaper et urealistisk bilde av hvordan gutter og menn skal se ut. Som William fortalte:

---

*Sosiale medier har stor påvirkning på normen for hvordan du skal se ut. Dersom alle du ser i sosiale medier ser bra ut, har muskler, penger og fine klær, så får du et feil innblikk i hvordan du bør se ut og være.*

- William

---

Enkelte mente at dette kroppsfokuset kunne føre til usunne vaner og ekstreme tiltak for å oppnå et idealisert utseende. En av guttene reflekterte over hvordan eksponering for denne typen innhold kan føre til bruk av steroider eller andre drastiske metoder:

---

*Det er mange som ser på slike videoer, at det er mange som er veltrente og sånt, og det er mange av dem som er på juks og steroider, så det kan påvirke dem til å bruke det da, for å bli mer sikker på seg selv.*

- Ludvig

---

For mange unge blir sosiale medier en arena hvor skjønnhetsidealer ikke bare formes, men også forsterkes (Baker et al., 2024), og der det å ikke passe inn i de etablerte normene kan skape usikkerhet. Dette presset på utseende og kropp kan også påvirke hvordan gutter forholder seg til trening, ikke bare som en helsefremmende aktivitet, men som en viktig del av deres identitet og sosiale status. Som en sa:

---

*Alle trener jo nå. Hvis du ikke trener, føler du deg utenfor.*

- Fokusgruppe 2

---

Dette viser hvordan treningskultur kan skape en opplevelse av utenforskap for dem som ikke deltar. Videre opplevde noen av guttene også et visst treningspress. Elias forklarte:

---

*Jeg trener fordi jeg vil, men noen ganger føles det som om jeg må.*

- Elias

---

Trening og kropp kan bli en del av en maskulin prestasjonskultur, der gutter måler seg selv opp mot idealer om å være muskuløse og sterke (Glass, 2024). Trening kan være en positiv arena for selvutvikling, men det kan også føre til et urealistisk press. Mange fortalte at de fikk opp videoer og bilder daglig av menn med ekstremt muskuløse kropper. Dette kan skape en forventning om at dette er den eneste akseptable måten å se ut på. Oliver sa det slik:

---

*Jeg ser hele tiden folk som er helt sykt sterke. De har perfekte kropper, og det gjør at jeg føler jeg må trene mer.*

- Oliver

---

Eksposering for slike kroppsidealiser kan føre til dårlig samvittighet og skam over å ikke trene mer. I ytterste konsekvens kan det bidra til overtrening og overfokus på kosthold som igjen kan bidra til spiseforstyrrelser og kroppsbildeforstyrrelser (Eriksen et al., 2017; Hansen et al., 2024). På en annen side kan trening også bidra til bedre psykisk helse, redusere angst og depresjon, og gi en følelse av kontroll og mestring (Glass, 2024), et aspekt også guttene var klar over:

---

*Hvis jeg føler meg dårlig, drar jeg på gymmen. Det hjelper.*

- Fokusgruppe 1

---

Som vi ser hadde noen av guttene en ambivalent holdning til kropp og trening. På den ene siden ønsket de å trene og bygge en sterk kropp, men på den andre siden erkjente flere at dette kunne føre til et usunt press. Dette speiler en bredere diskusjon hvor maskulinitetsnormer både kan skape muligheter og utfordringer for gutter (Barker et al., 2023; NOU 2024: 8).

## Anbefalinger: Hva nå?

Gjennom dette prosjektet har vi fått verdifull innsikt i hvordan et utvalg tenåringsgutter navigerer i et digitalt landskap som både former og utfordrer deres forståelse av maskulinitet, likestilling og psykisk helse. Basert på aktuell forskning og funnene i prosjektet har vi utarbeidet ulike anbefalinger for å bidra til et mer inkluderende og nyansert likestillingsarbeid rettet mot gutter. Anbefalingene er delt inn i målgrupper for å tydeliggjøre hva som er relevant for ulike aktører.

### Til fellesskapet

#### Et mer empatisk møte med gutter

Når det gjelder likestilling, viser våre funn at gutters perspektiver ofte er mer nyanserte enn hva som kommer fram i den offentlige debatten. De støtter likestillingsarbeidet, men noen opplever at diskusjonen hovedsakelig fokuserer på kvinners rettigheter, og at menns utfordringer i mindre grad blir anerkjent. Gutter opplever at deres perspektiver ofte undervurderes eller misforstås i likestillingsdebatten. Det er viktig å anerkjenne deres erfaringer og skape en mer inkluderende samtale, blant annet ved å:

- ♂ **Nyansere samtalen om likestilling:** Gutter må oppleve at likestilling også handler om dem, ikke bare som medspillere for kvinners rettigheter, men som en prosess som angår deres liv, utfordringer og muligheter.
- ♂ **Snakke penere om gutter:** Polarisert retorikk skaper avstand. Vi anbefaler et språk som anerkjenner gutters ulike erfaringer og utfordringer.

### Til fagpersoner som jobber med gutter

#### Mer fokus på psykisk helse blant gutter

Flere av de vi snakket med gav uttrykk for at gutters psykiske helse ikke blir tatt på alvor, og at det fortsatt er forbundet med en viss skam å vise sårbarhet. Sosiale medier kunne her både være en støtte og en belastning. De etterlyste konkrete verktøy for å håndtere stress og press, samt flere mannlige rollemodeller.

Et annet viktig funn var hvordan kroppsbilde og treningskultur påvirket guttenes selvforståelse. Trening ble beskrevet som en positiv mestringsstrategi, men det kunne også oppleves som en nødvendighet for å passe inn i visse miljøer. For å imøtegå de negative tendensene, må vi:

- ♂ **Styrke gutters psykiske helse:** Det er behov for kjønnstilpassede helsetilbud og en større innsats for å normalisere samtaler om psykisk helse blant gutter.
- ♂ **Ha mer bevissthet om kroppspress blant gutter:** Voksne som arbeider med barn må bevisstgjøres på at gutters kroppsbilde også påvirkes av sosiale medier. Det trengs en solid kompetanseheving om hvordan trening og jakten på den perfekte mannlige kroppen kan føre til spise- og kroppsbildeforstyrrelser hos gutter.
- ♂ **Integrere psykisk helse på guttearenaer:** I tillegg til at tradisjonelle helsetjenester tilpasses gutter behov, bør psykisk helse integreres som en naturlig del av de arenaene gutter allerede befinner seg på – for eksempel idrett, gaming-miljøer eller yrkesfaglige utdanninger.

### Forstå gutters behov

En sentral målsetning i prosjektet har vært å forstå hvordan sosiale medier påvirker gutters liv, opplevelser og oppfatninger. Våre funn viser at algoritmestyrte plattformer spiller en stor rolle i hvilken informasjon og hvilke forbilder gutter eksponeres for. Guttene vi intervjuet var klar over hvordan algoritmene formet innholdet de så, men ble likevel påvirket – særlig når det gjaldt deres syn på maskulinitet og kropp.

I stedet for å begynne samtalen om påvirkere som Andrew Tate med umiddelbar fordømmelse, må vi forsøke å forstå hvorfor enkelte gutter trekkes mot ham og liknende påvirkere. Dette kan vi gjøre ved å:

- ♂ **Skifte fokus fra «tilbud» til «etterspørsel»:** Guttene ser ikke nødvendigvis på disse påvirkere som ideologiske ledere, men heller som noen som snakker til dem om temaer de opplever som relevante. Samtalen bør derfor handle om hva guttene leter etter, ikke bare kritikk av innholdet de konsumerer.
- ♂ **Bruke nysgjerrighet framfor konfrontasjon:** Gutter lukker seg ofte dersom de føler seg angrepet for sine interesser. Å møte dem med åpenhet og nysgjerrighet skaper mer konstruktive samtaler.
- ♂ **Tilby alternativer:** Dersom gutter trekkes mot disse miljøene fordi de savner fellesskap, retning eller mestring, må vi skape bedre alternativer. Vi anbefaler at det etableres trygge

felleskap der gutter kan møtes fysisk og diskutere temaer som identitet, maskulinitet og psykisk helse. Det kan være samtaletilbud hos helsesykepleiere, lavterskeltilbud i fritidsklubber eller åpne arenaer i idrettslag – slik vi har gjort i Reforms prosjekt [Coaching boys](#), hvor trenere får verktøy til å snakke med gutter om maskulinitet, vennskap og psykisk helse. Det bør legges til rette for trygge rom der også de mer stille guttene får støtte til å sette ord på egne tanker og erfaringer.

## Til beslutningstakere og myndigheter

### Ny og bedre kunnskap om påvirkers påvirkning

Guttenes syn på Tate var mer nyansert og komplekst enn man kanskje ville antatt. Mange trakk fram at de ble inspirert av hans budskap om selvdisciplin, økonomisk uavhengighet og personlig ansvar, mens de samtidig tok avstand fra hans kvinnefiendtlige uttalelser. Selv om Tates popularitet har avtatt, lever ideene hans videre gjennom nye stemmer og digitale trender.

Ingen av guttene vi snakket med ga inntrykk av å være tilhengere av Tate, men vi vet at de finnes. For å utvikle treffsikre tiltak som hindrer at flere tiltrekkes av ekstreme eller skadelige maskulinitetsidealer, må vi:

- ♂ **Få mer forskningsbasert innsikt:** Vi behøver mer kunnskap om hvordan påvirkere og innholdet deres påvirker gutter, og hvilke faktorer som gjør noen mer mottakelige for polariserende eller radikaliserende innhold.
- ♂ **Unngå generalisering:** Både forskning og formidling har en tendens til å vektlegge det ekstreme og negative når gutters digitale mediebruk diskuteres. Det er viktig å utforske hele spekteret av gutters erfaringer – også det som handler om nysgjerrighet, humor, fellesskap og mestring.
- ♂ **Unngå unødvendig alarmisme:** Vi må slutte å overdrive Tates innflytelse og anerkjenne gutters evne til kritisk tenkning. Overdreven frykt kan bidra til å forsterke polarisering og føre til at gutter som ikke kjenner seg igjen i likestillingsdebatten, søker til mer ekstreme miljøer.

## Utvidet handlingsrom for gutter og menn

Våre funn viser at guttene opplevde motstridende forventninger til hva det vil si å være mann. På den ene siden forsterkes tradisjonelle maskulinitetsidealer om styrke, disiplin og selvstendighet gjennom sosiale medier, mens det samtidig er en økende oppfordring til emosjonell åpenhet og sårbarhet fra samfunnet ellers. Noen av guttene uttrykte at det kunne være vanskelig å balansere disse kravene. Dagens maskulinitetsnormer kan oppleves som snevre og virke ekskluderende for noen. Vi bør jobbe for å utvide rammene for hva det betyr å være mann, gjennom å:

- ♂ **Fremme en mangfoldig mannsrolle:** Politikk og tiltak som retter seg mot gutter og menn, bør ta høyde for at det finnes mange måter å være mann på. Det er behov for innsats som gjør det lettere for gutter å utforske ulike sider ved mannsrollen, uten frykt for sanksjoner eller latterliggjøring.
- ♂ **Synliggjøre positiv og omsorgsfulle maskuliniteter:** Myndigheter og offentlige aktører kan bidra til å vise fram at det finnes flere måter å være mann på, både innenfor og utenfor tradisjonelle kjønnsroller. Dette inkluderer å løfte fram at omsorg og ansvar for andre er en naturlig del av mannsrollen. En slik bredere representasjon kan bidra til å utvide handlingsrommet for gutter.
- ♂ **Løfte fram mannlige forbilder:** Rekruttering og synliggjøring av menn i omsorgsykker, utdanning og hjelpetjenester kan bidra til å nyansere gutters forståelse av maskulinitet.

## Avslutning

Samlet sett finner vi at gutter i dag navigerer i et komplekst landskap der tradisjonelle og moderne idealer om maskulinitet sameksisterer. Sosiale medier spiller en avgjørende rolle i hvordan de forstår seg selv og sine omgivelser, og de opplever både positive og negative sider ved den digitale virkeligheten. For å møte gutters behov og utfordringer i dagens samfunn, er det avgjørende å anerkjenne deres perspektiver, utfordre stereotype kjønnsroller og styrke tilgangen på gode forbilder og psykisk helsehjelp. En mer inkluderende og nyansert samtale om gutter, likestilling og sosiale medier vil gagne ikke bare guttene selv, men hele samfunnet. Vi håper denne rapporten kan bidra til dette.

## Litteraturliste

Baker, D. C., Ging, D., & Andreasen, D. M. B. (2024). *Recommending Toxicity: The role of algorithmic recommender functions on YouTube Shorts and TikTok in promoting male supremacist influencers*. Dublin City University Anti-Bullying Centre.

<https://antibullyingcentre.ie/publication/recommending-toxicity-the-role-of-algorithmic-recommender-functions-on-youtube-shorts-and-tiktok-in-promoting-male-supremacist-influencers/>

Bakken, A. (2024). *Ungdata 2024: Nasjonale resultater*. NOVA/OsloMet.

<https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/11250/3145138>

Barker, G., Hayes, C., Heilman, B., & Reichert, M. (2023). *The State of American Men: From crisis and confusion to hope*. Equimundo.

Bates, L. (2020). *Men who hate women: From incels to pickup artists: The truth about extreme misogyny and how it affects us all*. Simon & Schuster.

Bates, L., et al. (2024). *Not Just a Joke: Understanding & Preventing Gender- & Sexuality-Based Bigotry*. Polarization and Extremism Research and Innovation Lab and Southern Poverty Law Center. <https://perilresearch.com/resource/not-just-a-joke-understanding-preventing-gender-sexuality-based-bigotry/>

Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen: Om ungdom og kroppspress*. Spartacus.

Blom, S. (2022). *Unmet need for mental healthcare among men Sweden: Gendered pathways to care* [University of Gothenburg. Sahlgrenska Academy].

<https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/70036>

Bubola, E., & Kwai, I. (2023, juni 20). *'Brainwashing a generation': British schools combat Andrew Tate's views*. The New York Times.

<https://www.nytimes.com/2023/02/19/world/europe/andrew-tate-uk-teachers.html>

- Bujalka, E., Rich, T., & Bender, S. (2022). The manosphere as an online protection racket: How the red pill monetizes male need for security in modern society. *Fast Capitalism*, 19(1), 1-16.  
<https://doi.org/10.32855%2Fcapital.202201.001>
- Christensen, A -D., & Jensen, S. Q. (2014). Combining hegemonic masculinity and intersectionality. *NORMA: International Journal for Masculinity Studies*, 9(1), 60-75.  
<https://doi.org/10.1080/18902138.2014.892289>
- Clarke, V., & Braun, V. (2016). Thematic analysis. In L. Evanthia & A. Coyle (Red.), *Analyzing qualitative data in psychology* (2. utg., ss. 84-103). SAGE Publications, Ltd.
- Connell, R. (1995). The social organization of masculinity. I *Masculinities* (s. 67-86). Polity Press.
- Connell, R., & Messerschmidt, J. W. (2005). Hegemonic masculinity: Rethinking the concept. *Gender & society*, 19(6), 829-859.
- Dunn, K. (2016). Interviewing. I I. Hay (Red.), *Qualitative research methods in human geography* (s. 149-188). Oxford University Press.
- Dæhli, H. (2021, desember 5). «Jamie» (29) avstår fra å runke for å bli et bedre menneske. NRK P3. <https://p3.no/jamie-29-avstar-fra-a-runke-for-a-bli-et-bedre-menneske/>
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. Universitetforlaget.
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A., & Von Soest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (NOVA Rapport 6/17). Oslo Metropolitan University - OsloMet: NOVA. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/20.500.12199/5115>
- Evans, A. (2025, januar 27). *The Great Splintering: How Digital Tech Shattered Cultural Control*. Substack. <https://www.ggd.world/p/the-great-splintering-how-digital>

- Ferrara, A. P., & Vergara, D. P. (2024). Theorizing mankeeping: The male friendship recession and women's associated labor as a structural component of gender inequality. *Psychology of Men & Masculinities*, 25(4), 391–401. <https://doi.org/10.1037/men0000494>
- Fisher, K. (2021). *Moving Masculinities: Polish Men's Migration Experiences in Oslo*. [Masteroppgave, Universitet i Oslo]. <https://www.duo.uio.no/handle/10852/89154>
- Glass, M. M. (2024). *Impact of Appearance-Focused Media on Male Body Image*. Xavier University.
- Grødem, A. S. (2024). *Hva tenker folk på når de hører ordet likestilling?* (12). Institutt for samfunnsforskning. <https://www.samfunnsforskning.no/core/prosjekter/core-survey/notater/holdninger/coresurveynotat11.html>
- Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.
- Hammer, D., & Storbækken, M. (2022). *Incels i Norge: En kartlegging av ensomhet og helse blant norske 'incels'*. Reform – ressursenter for menn. <https://reform.no/publikasjoner/incels-i-norge/>
- Hansen, I. C. K., Nordhagen, L. S., & Leonhardt, M. (2024). Gutters tanker og følelser om egen kropp og utseende– en kvalitativ studie. *Sykepleien*. <https://doi.org/10.4220/Sykepleienf.2024.95340>
- Haslop, C., Ringrose, J., Cambazoglu, I., & Milne, B. (2024). Mainstreaming the Manosphere's Misogyny Through Affective Homosocial Currencies: Exploring How Teen Boys Navigate the Andrew Tate Effect. *Social Media + Society*, 10(1), 20563051241228811. <https://doi.org/10.1177/20563051241228811>
- Hayes, C., Mahler, J., Lehrer, R., Groppo, J., & Brito, P. (2024). *The Manosphere, Rewired: Understanding Masculinities Online & Pathways for Healthy Connection*. Equimundo. <https://www.equimundo.org/resources/manosphere-rewired/>

Kantar & Reform – ressurscenter for menn. 2021. *Reformundersøkelsen 2021*.

<https://reform.no/publikasjoner/reformundersokelsen-august-2021-om-fedrekvoten/>

Kimmel. (2012). Masculinity as Homophobia: Fear, Shame, and Silence in the Construction of

Gender Identity. I H. Brod & M. Kaufman (Red.), *Theorizing Masculinities* (s. 119–141).

SAGE Publications, Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452243627.n7>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.

Langeland. (2024, mars 24). *Norske influensere bruker Andrew Tates retorikk*. Nettavisen.

<https://www.nettavisen.no/5-95-1716033>

Larsson, A.-K. (2001). Uppfostran till självsvält? Om yttre och inre kontroll av den unga flickans

kropp och karaktär kring sekelskiftet 1900. *Socialvetenskaplig tidskrift*, 8 (1–2).

<https://socvet.se/article/view/2783>

Lorentzen, J. (2006). Forskning på menn og maskuliniteter. I W. Mühleisen, J. Lorentzen, & H.

Bondevik (Red.), *Kjønnforskning: En grunnbok* (s. 121–135). Universitetsforlaget Oslo.

Marks, R. J., De Foe, A., & Collett, J. (2020). The pursuit of wellness: Social media, body image and

eating disorders. *Children and Youth Services Review*, 119, 105659.

<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105659>

Mathisen, R. B. (2025). *Growing Apart: Ideological Polarization between Teenage Boys and Girls*.

<https://doi.org/10.31219/osf.io/7z2va>

Messerschmidt, J. W. (2016). *Masculinities in the making: From the local to the global*. Rowman &

Littlefield.

Movember. (2019). *Perceptions of masculinity & the challenges of opening up*.

<https://cdn.movember.com/uploads/images/2012/News/UK%20IRE%20ZA/Movember%20Masculinity%20%26%20Opening%20Up%20Report%2008.10.19%20FINAL.pdf>

Murrell, S. (2021). *Assessing Clinical Psychologists' clinical gender bias with male clients in*

*psychological therapy* [University of London].

<https://pure.royalholloway.ac.uk/en/publications/assessing-clinical-psychologists-clinical-gender-bias-with-male-c>

NOU 2024: 8. (2024). *Likestillingens neste steg—Mannsutvalgets rapport*. Kultur- og likestillingsdepartementet. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2024-8/id3035815/>

Perliger, A., Stevens, C., & Leidig, E. (2023). *Mapping the Ideological Landscape of Extreme Misogyny*. International Centre for Counter-Terrorism. <https://icct.nl/publication/mapping-ideological-landscape-extreme-misogyny/>

Reeves, R. (2022). *Of boys and men*. Brookings Institution Press.

Retriever. (2023). *Hva kommuniserer norske og utenlandske influensere til norske ungdommer på sosiale medier?* <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/influenseranalyse.pdf>

Roberts, S., Jones, C., Nicholas, L., Wescott, S., & Maloney, M. (2025). Beyond the Clickbait: Analysing the Masculinist Ideology in Andrew Tate's Online Written Discourses. *Cultural Sociology*, 17499755241307414. <https://doi.org/10.1177/17499755241307414>

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. <https://doi.org/10.1007/s10610-023-09559-5>

Stene-Larsen, K., Øien-Ødegaard, C., Lindsay Straiton, M., Reneflot, A., Zahl, P. H., Myklestad, I., & Hauge, L. J. (2024). Selvmord i Norge. I *Folkehelse rapporten—Helsetilstanden i Norge*. Folkehelseinstituttet.

Sugiura, L. (2021). The Emergence and Development of the Manosphere. I L. Sugiura, *The Incel Rebellion: The Rise of the Manosphere and the Virtual War Against Women* (s. 15–36). Emerald Publishing Limited. <https://doi.org/10.1108/978-1-83982-254-420211004>

- Teigen, M., Nygård, S. T., & Kitterød, R. H. (2024). *Stor oppslutning om at likestillingen bør føres videre, men unge menn er mer skeptiske enn andre (6)*. Institutt for samfunnsforskning.  
<https://samfunnsforskning.brage.unit.no/samfunnsforskning-xmlui/handle/11250/3123231>
- Vollan, M. (2020, november 13). *Å ikke få orgasme i november har blitt populært*. NRK.  
[https://www.nrk.no/innlandet/emneknaggen-\\_nonutnovember-florerer-pa-sosiale-medier-1.15241323](https://www.nrk.no/innlandet/emneknaggen-_nonutnovember-florerer-pa-sosiale-medier-1.15241323)
- Wendelborg, C., Hygen, B. W., Mordal, S., Tangen, S., & Buland, T. (2025). *En skolehverdag under press: Jakten på trygghet og tilhørighet. Dyppdykk om videregående elevers opplevelse av et trygt skolemiljø og tilhørighet i skolen*. NTNU Samfunnsforskning.  
<https://www.udir.no/tall-og-forskning/finn-forskning/rapporter/2025/markant-okt-pess-for-elever-i-videregaende/>
- Wescott, S., Roberts, S., & Zhao, X. (2024). The problem of anti-feminist 'manfluencer' Andrew Tate in Australian schools: Women teachers' experiences of resurgent male supremacy. *Gender and Education*, 36(2), 167–182. <https://doi.org/10.1080/09540253.2023.2292622>
- West, C., & Zimmerman, D. H. (1987). Doing gender. *Gender & society*, 1(2), 125–151.
- Whippman, R. (2024). *Boymom: Reimagining boyhood in the age of impossible masculinity*. Harmony Books.
- Winchester, P. M., & Rofo, M. W. (2016). Qualitative research and its place in human geography. In I. M. Hay (Red.), *Qualitative research methods in human geography* (4. utg., ss. 3-27). Oxford University Press.