

TRINE-MARIA KRISTENSEN

FÅ MERE UD AF (DEN TID DU SPILDER PÅ) SOCIALE MEDIER

GYLDENDAL



Kapitel 8: Hjælpsomhed, når krisen kradser

”Da jeg begyndte at skrive om Cirkelines død, blev jeg kontaktet af aviser, ugeblade, radio og tv. Alle ville have en bid af hende.dk, og meget af det gav mening. Min første artikel i Politiken var så fin, og jeg kunne mærke, at der var noget helt særligt ved nettet; på rimelig kort tid og på tværs af kabler og geografi kunne man rent faktisk gøre en forskel, bidrage med noget, der kunne betyde meget for andre. Jeg opdagede, at jeg ikke var alene, at andre havde mistet et barn, og ikke mindst, at det hele tiden ændrede min sorg, at jeg fik lov til og havde mulighed for at skrive om den. Der er ingen tvivl om, at hende.dk har været en stor del af mit sorgarbejde og har gjort en forskel ... For pokker, jeg har fået en enestående mulighed for at sætte ord på det allermest sårbare, og det har været så vigtigt og rigtigt.”

Frederikke Løye

Dette kapitel handler om den del af livet på sociale medier, hvor livskriserne kradser, og hvor det ofte er sværere at håndtere, hvad, hvor meget og hvordan man skal kommunikere til sin omverden. Det er vigtigt for mig også her at understrege, at du selvfølgelig skal gøre det, der passer til dig. Der er ingen rigtige måder at dele sine kriser på. Men måske kan du blive inspireret af nogle af historierne om, hvordan andre har valgt at tackle deres livskriser på eller med sociale medier, og hvad de selv siger, der kom ud af det. Alle mine eksempler viser, at hjælpsomhed ligger som understrøm på de sociale medier. Det er jo det, vi skal bruge netværket af venner til: at spørge dem om gode råd, at få deres støtte, når noget er svært, at grine og græde sammen med dem, når noget er for åndsvagt, eller vi er uheldige. Vores venner hjælper os med at bearbejde indtryk, at få styr på, hvad vi selv mener, og så hjælper de os helt konkret, når vi har brug for dem.

I dette kapitel handler det derfor om, hvordan man kan bruge sociale medier til at få (online) hjælp. Ikke alle har samme behov for hjælp, ikke alle bryder sig om at bede om hjælp, og ikke alle kan finde ud af, hvad der faktisk hjælper, men det er karakteristisk for alle, jeg har talt med om at dele deres livskriser på sociale medier, at der sker tre ting, når man gør det: De opdager, at verden er fyldt med mennesker, som bakker op og støtter, og som faktisk kan være der for dem, selv om de måske ikke sidder i samme rum. Når de lukker op og fortæller om deres krise, så gør de en forskel for andre, som bliver glade for, at et tabu eller et svært emne bliver behandlet åbent, eller for at de kan deltage og forsøge at forstå. De opdager, at de ikke er de eneste, der oplever netop denne livskrise, at andre, som er gået foran, har erfaringer, de gerne vil dele.

Det betyder ikke, at livskrisen bliver mindre alvorlig, men det betyder for en del af dem, jeg har talt med, at de kunne bruge de sociale medier til at komme videre, igennem og fremad.

Sårbarhed giver stærkere onlinevenskaber

Nu har jeg tidligere advokeret for, at smil og positive opdateringer fungerer bedst i forhold til dit perifere netværk af venner og bekendte, fordi de fleste bedst kan lide optimisme. Men det er ikke hele sandheden om sociale medier, for flere og flere oplever, at de ved at turde vise lidt (eller meget) sårbarhed online kan få hjælp, støtte og opbakning i en grad, som tidligere var vanskelig at forestille sig. Det er stærkt også at dele de ting, der påvirker dig negativt. At række ud og mærke, at andre genkender din frustration eller bliver kede af det på dine vegne eller sammen med dig, kan for nogle mennesker betyde meget.

Jeppe Morgenthaler er en ven, som er god til at dele både de glade historier fra en god aften med lækker musik, anmeldelser af oplevelser og bøger samt de gode historier fra jobbet, som han stortrives med. Og så de triste ting, som da hans mor blev syg og ærlig talt ikke fik en behandling, der på nogen måde var værdig for det danske velfærdssystem, eller da hans kæreste gik fra ham. Jeppe siger om at dele ærligt:

”Del noget af din usikkerhed. Vi er alle pisseusikre på en eller flere ting i livet. Når du deler det, får du hjælp og bliver stærkere. Tro mig.”

Jeppe Morgenthaler

Mange siger fra over for at dele personlige nederlag og mener, at de fremstår stærkere, når de klarer den slags selv. Jeg mener, det næsten er omvendt. De personer, som deler de svære ting, bliver stærkere af det, som Jeppe og Michelle Hviid, som skrev om at få en tumor i hjernen. Vi ved nok alle sammen, at livet ikke kun er solskin og lagkage, og de mennesker, som vil hjælpe os med at spejle nogle af de svære ting, er typisk også dem, vi føler, vi kender bedre og dermed har en dybere forståelse for. Ligesom i rigtige venskaber. Du føler dig tæt på dem, der tør fortælle dig, at det knirker i ægteskabet, og at deres unger er umulige i skolen. Og du ringer ikke først til dem, der bare fortæller om den nye indretning af deres køkken, eller hvor dygtige de er til deres arbejde, når du får konstateret brystkræft.

Og for at mærke venlighed og hjælpsomhed på sociale medier behøver du faktisk ikke engang have venner i forvejen. Det illustrerer historien om Patrick L. Cakirli¹, som i december 2016 skrev en besked på det sociale netværk Jodel, hvor han beskrev sig selv som ensom og desperat efter at møde nye mennesker. Han skrev også, at han gennemgik en svær periode i sit liv, og at han ville sætte sig ned på trappen foran Rådhuset i København på et bestemt tidspunkt. Han beskrev også, hvordan folk ville kunne

¹ “Der er lys for enden af ensomhedens tunnel”, POV International, 17. februar, 2017.

genkende ham. Patricks besked på det sociale medie, hvor ingen kender hinanden, fik 17 mennesker til at møde op ved Rådhuset og tilbyde hjælp og støtte. De 17 blev starten på en Facebook-gruppe: *SMILET*. Gruppen er oprettet for at bekæmpe ensomhed, og i gruppens formålstekst står der blandt andet: "SMILET er et folkeligt fællesskab, hvor det at føle sig ensom ikke er tabubelagt, for her tager vi nemlig bladet fra munden. Det er helt okay at snakke om det at være ensom, men i SMILET behøver du ikke længere at være det. Uanset tid og sted kan du altid finde nogle at skrive eller mødes med."

I gruppen er der nu mere end 10.000 medlemmer, og der er oprettet seks lokalgrupper, som skal gøre det lettere for folk at finde nogen at mødes med lokalt. I alle grupperne afholdes der arrangementer, fordi folk, der er ensomme, ikke kun har brug for en snak på sociale medier. Patrick har selv åbnet sit eget hjem ugentligt for medlemmer af SMILET og er nu indstillet til Fællesskabsprisen for at gøre noget for at bryde med det tabu, som ensomhed er for mange.

Skal du skrive på Facebook, at du er alvorligt syg?

Desværre rammes mange mennesker i løbet af deres liv af sygdom. Det er individuelt, om man har brug for hjælp, og om man synes, de sociale medier er det rigtige sted, men det er mit indtryk, at der her er ved at forme sig en slags praksis ved længerevarende, alvorlig sygdom blandt dem, der har mod på at bruge netværket som hjælpende hånd.

Jeg har flere venner, der blev ramt af kræft. De har måske valgt at skrive en enkelt statusopdatering om deres sygdom. Formålet er at få fortalt det til mange på én gang, og opdateringen kommer så typisk nogle dage efter, at diagnosen er stillet, således at de nærmeste i familien allerede har fået besked og har sundet sig lidt – og så færrest muligt, som er tæt på, får et stort chok, fordi de tjekker Facebook i en frokostpause.

De, der gerne vil bruge Facebook mere i forløbet – til at fortælle om behandling, om symptomer, om hverdagen, om kemoterapi, genoptræning, og hvad sådan en omgang nu byder på af fortrædeligheder – har typisk valgt at lave en lukket Facebook-gruppe for de venner, der vil være med. I flere tilfælde har jeg set meget søde statusopdateringer fra de sygdomsramte, som skriver, at de ikke vil ligge alle til last, at de ved at nogle af deres venner for eksempel lige har været igennem et kræftforløb med andre venner eller familie, og at de derfor gerne bare vil have frivillige med ind i et lille fællesskab – gode venner, der gerne vil heppe og støtte og hjælpe undervejs. Og så et link til gruppen, hvor vennerne kan melde sig ind eller lade være.

Minna Lund er ejer af en guldsmedeforretning og en meget levende kvinde. Hun nyder at arbejde kreativt med smykker og skønhed. Hun bruger sin Facebook-profil flittigt og ofte med refleksioner over egen travlhed og prioriteter. Minna skriver om sine børn, men har kamufleret dem, så der næsten

aldrig er billeder, og så de kaldes ved kælenavne og ikke ved deres rigtige navne. På de sociale medier er Minna et livsstykke og en født optimist – og hun smitter. Hun er også en god venindes veninde, og hun har til denne bog fortalt mig lidt om den Facebook-gruppe, hun oprettede, da hun i 2014 fik konstateret brystkræft. Gruppen kaldte hun for "Minnas Tro Håb Og Kærlighed". Jeg skriver navnet på gruppen, fordi den blev lige præcis det for Minna: tro, håb og kærlighed i en svær tid.

I dag er der omkring 70 medlemmer i Minnas lukkede gruppe. I begyndelsen inviterede Minna ca. 40 personer ind i gruppen. Målet var aldrig at samle mange, men at samle dem, der kunne støtte. De første blev udvalgt som en god blanding af veninder, Facebook-venner, nogle, der var sygeplejersker eller læger, nogle, der var seje og stærke kvinder. Kriterierne var efter Minnas egen mening egoistiske, for hun inviterede dem, hun tænkte, hun kunne få brug for, og det viste sig, at folk gerne ville stille op. Minna skrev selv i det allerførste opslag i gruppen:

"Hej! Jeg har inviteret dig her, fordi du er et menneske, jeg i en eller anden grad har tæt på, har brug for eller holder af. Eller måske det hele ... I dag har jeg været til mammografi, lægen fandt en knude. Han var helt sikker på, at det var cancer. Lille, uden spredning, men ikke et gran af tvivl i hans sind. Den skal opereres væk, og inden en måned. Jeg tog afsted på en blanding af intuition og angst. Jeg har grædt og hulket og ringet til den første håndfuld hjælpere, men jeg får brug for et forum, hvor jeg kan brøle og juble, og det bliver her ..."

Minna Lund

Minna valgte ikke at fortælle om sygdommen til sine døtre lige med det samme. Hun valgte at lade det være en voksenting og at forsøge at samle sine egne tanker om det, før hun sagde noget. Derfor skrev hun også i det første opslag...

"... Lige nu er der meget få andre, der ved det. Hvis du ikke vil være her, er det helt okay og fint, så hopper du bare ud. Du må skrive lige, hvad du vil. Mine døtre ved ingenting. Og jeg gemmer det et stykke tid. Forhåbentlig indtil operationen er overstået. Du har lige nu fået betroet en meget stor hemmelighed. Håber, du kan holde på den. Og så må du gerne hjælpe mig med at heppe og komme med gode ideer, forbindelser, eller hvad du har. Tak og kys i panden til dig fra Minna."

Minna Lund

Da jeg spurgte hende, hvor længe hun overvejede det med at oprette en gruppe, forklarede hun, at det gjorde hun slet ikke. Hun vidste, at hun ville få brug for støtte, men også at det kunne være svært for alle at gennemleve et cancerforløb, og derfor skrev hun, at hvis folk ikke ville være der, var det okay bare at hoppe af. Som en efterrefleksion siger hun:

”Det gode ved at oprette gruppen på Facebook har også været at give folk mulighed for at hjælpe. Det kræver mod at skrive til 40 mennesker, om de vil hjælpe og støtte én i et kræftforløb, men det gør det altså også lettere for folk at hjælpe. Jeg har efterfølgende haft kunder i guldbutikken, som har spurgt mig til råds, fordi der i deres omgangskreds var venner med cancer, som var meget lukkede omkring sygdommen – og hvordan hjælper man dem så? Så det er en vigtig pointe for mig, at man også – hvis man som patient kan overskue det, og hvis man tør bede om hjælpen – gør sine venner en tjeneste, fordi man gør det lettere for dem at støtte én.”

Minna Lund

Da jeg spurgte Minna, om der så var nogen, der sprang fra og ikke ville hjælpe, tænkte Minna lidt over det og forklarede så, at hun faktisk ikke har siddet og holdt øje. Nogle i gruppen har været mere aktive end andre, men en del læste også med uden at kommentere og skrev så i direkte beskeder, at de tænkte på hende hver dag, men at de ikke kunne finde ordene til at kommentere. Og som Minna selv siger, så er det også en stærk form for støtte at vide, at nogen sender én kærlige tanker hver dag. Minna mente, at en enkelt bekendt, som selv havde mistet et nært familiemedlem til kræft kort forinden, meldte sig ud af gruppen – og hun understregede, at det var fuldt forståeligt og forklarede, at hun heller ikke altid selv kan rumme alt, der har med cancer at gøre.

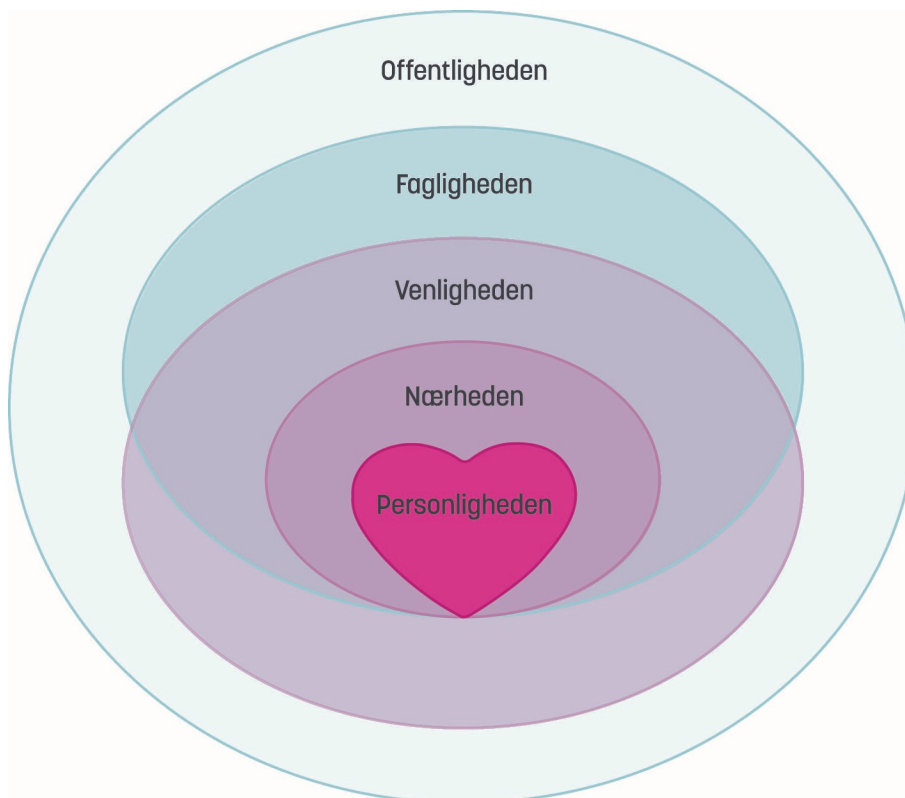
Når jeg læser opslag og kommentarer i Minnas gruppe, er det tydeligt, at der er mange opslag, hvor Minna synes, behandlingen, ventetiderne og frustrationerne er store, og at der er god støtte at hente i kommentarfelterne, hvor hendes venner og veninder hjælper med både trøst og knus. Minnas opslag er velskrevne og meget ærlige om hendes op- og nedture, og det giver hendes venner i gruppen mod til også at være hudløst ærlige, at dele egne erfaringer fra kræftforløb og egne sindstilstande, og det er let at forstå, hvorfor Minna synes, at en støttegruppe på Facebook har været uvurderlig i forløbet.

Minna Lund har den klare fordel, at hun efter eget udsagn er ”definitionen på ekstrovert”, at hun i forvejen havde et godt og stærkt netværk og er god til at formulere sig om, hvordan hun har det, og hvordan hun oplever forløbet. Hun kan både skrive med jubel, når hun til en kontrol erklæres rask, og med rædsel, når hun sidder og venter på et svar eller har en dårlig dag med angst eller smerter. Det gør det let for andre at læse sig ind i hendes oplevelser og mærke dem selv. Hvis man ikke er lige så god til at skrive

eller fortælle, kan en gruppe måske ikke komme til at fungere lige så tæt. Minna siger, at det mest fantastiske har været, at der er så meget godt at hente, så mange, der vil en det godt. Nogle dage er hun sikker på, at gruppen reddede hendes liv.

Fællesskaberne omkring sygdom er ofte meget kærlige og støttende. Ellers gav de heller ingen mening. Jeg har selv både været i grupper, hvor det var ren støtte, en smule praktisk hjælp, men i virkeligheden mest en masse kærlighed på vejen gennem behandlingen – og i grupper, hvor patienten mere hardcore har bedt os venner om at søge efter viden om sygdommen og hjælpe med at finde ud af diagnoser og behandlingsformer. Heldigvis var der læger med i den sidste gruppe.

Du behøver ikke at fortælle på Facebook eller andre sociale medier, at du er syg, ligesom ingen kan tvinge dig til at ringe rundt til samtlige grandkusiner og overbringe de dårlige nyheder, men de sociale medier giver dig en mulighed. Og for nogen giver det mening netop at slippe for at ringe til alle – og alligevel få samlet flokken om sig. På samme måde behøver du ikke sige ja til at være med i en gruppe, som din veninde opretter for at få støtte til at komme gennem brystkræft. Det er okay ikke at overkomme det. Omvendt vil dine erfaringer og din viden blive værdsat. Og igen – uanset om du selv ville gøre det eller ej, og om du vil deltage og støtte eller ej – så vær ikke fordømmende, for det er ikke alle mennesker, der har samme behov, når krisen rammer.



Når nogen dør på sociale medier

I 2003-2004 læste jeg – ligesom mange tusinde andre – bloggen hende.dk, som blev skrevet af Frederikke Løye. Det var ikke, fordi emnet var lige mig, for bloggen handlede ret meget om fertilitet og graviditet, og mit liv handlede mest om arbejde. Men alligevel læste jeg hende.dk, fordi den også handlede om en ungs kvindes identitet og var meget velskrevet. Jeg følte ligesom mange andre læsere, at jeg kendte Frederikke, som skrev poetisk og meget åbent om sine hverdagsoplevelser, sine tanker og følelser. Jeg var ikke den eneste, der heppede på hende, da hun gerne ville have et barn. Og Frederikke blev gravid!

Den 14. august 2004 blev Cirkeline født, og som så mange andre dengang skulle jeg lige forbi bloggen og se vidunderet og ønske tillykke. De nybagte forældre kom hjem med barnet, og alt var, som det nu er med babyer. I en lille uges tid. Så blev Cirkeline syg, kom på hospitalet, og det viste sig helt ufatteligt hårdt og brutalt, at hun havde en meget alvorlig hjertefejl, som ikke kunne opereres. Den 24. august døde Cirkeline, blot ti dage gammel. Jeg græd og græd, og min fornemmelse er, at jeg græd med hele blogosfæren (alle dem, der læste hinandens weblogs dengang), fordi Frederikke fint, nøgternt og med stor indføling beskrev forløbet på bloggen.

Bloggen hende.dk er lukket, fordi Frederikke Løye i dag heldigvis har fået flere søde børn og har et travlt liv – og fordi hun kom videre efter historien om Cirkeline. Det udviklingsprojekt, som startede bloggen, føltes afsluttet. Men også fordi blogs ifølge Frederikke mistede noget, da vi alle kom på Facebook, og da mobiltelefonerne blev vejen til de sociale medier. De lange kommentarer og debatter, som Frederikke Løye selv fremhæver som en vigtig del af bloggerlivet dengang, forsvandt.

Jeg har her ti år senere talt med Frederikke Løye om at dele historier om død på en blog, og hun siger selv om historien, at hun oprindeligt havde startet hende.dk efter en skilsmisse for at tænke højt og for at udvikle sig, for at blive mere sig selv. Hun mødte Ulrik, de ville have børn, og hun skrev om det hele på hende.dk:

”Vi gik fra at være kærestepar til at vente vores første barn. Tæppet blev trukket væk under benene på os, da hun uden varsel blev syg, og vi blev indlagt og måtte tage afsked. Jeg havde delt fertilitetsbehandlingen og graviditeten på min blog, og da jeg kom hjem fra hospitalet efter Cirkelines død, så var det helt uden tvivl, at jeg satte mig til tastene og skrev det indlæg, der skulle vise sig at blive skelsættende for hende.dk's identitet. [...] Dengang var blogs noget nyt for de fleste, og jeg havde virkelig ikke forestillet mig, at der skulle danne sig et så stærkt og støttende netværk omkring mig. Det havde jeg ikke set komme. Overhovedet.”

Frederikke Løye

Jeg kan selv huske fornemmelsen af, at man ikke kunne gøre noget – det var bare trist og ulideligt, at den store glæde blev afløst af meningsløs død. Følelsen af, at man i det mindste kunne skrive til Frederikke, at man følte med hende og familien, var rar midt i al håbløsheden. Jeg tror, det var første gang nogensinde, jeg læste så personlig en beretning om død på et socialt medie, og det gjorde stort indtryk på mig, at Frederikke Løye brød med et tabu og åbenhjertigt viste os andre, hvordan hun kæmpede og stred sig gennem den første tid.

For Frederikke blev det en del af sorgbearbejdelsen at skrive og dele sine følelser og sin oplevelse, mens hun kæmpede. For os andre (der måske ikke ville kunne skrive sådan selv i samme situation) gav hun os mulighed for at bruge oplevelsen til selv at tænke over tab eller komme igennem livskriser.

Men at dele så åbent er helt sikkert ikke rigtigt for alle. Heller ikke selv om man skriver godt og stærkt. For der er også en bagside af medaljen – nemlig at nogle af læserne kan begynde at gøre sig til dommere over, om man nu også sørger eller gennemgår sin livskrise på ”den rigtige måde”:

”Jeg kom også til at opleve nettets mindre flatterende side, der, hvor mennesker taler, før de tænker. Der, hvor mennesker glemmer, at der sidder et levende væsen på den anden side. Som kvinden, der lillejuleaften 2004, fire måneder efter Cirkelines død, dagen for en negativ graviditetstest, vores første jul med Cirkelines nærværende fravær og ikke mindste dagen derpå for tsunamien, skriver, at jeg ikke kan tillade mig at sørge, når der er mennesker, der mister hele familien. Jeg var målløs, men endnu en gang viste nettet sig fra sin mest fantastiske side, da de fleste forsvarede mig.”

Frederikke Løye

Frederikkes store læserskare og de mange, som følte, at hun havde lukket dem ind i noget meget privat og sårbart, tog hende aktivt i forsvar, da andre gik i gang med at evaluere hendes sorgmetode. Så Frederikke oplevede ikke, at hun stod alene over for kritikken. Men det kræver jo, at man har læsere eller venner online, som føler, de har lært en at kende – måske endda *før*, man blev ”hende med den store sorg”.

En anden af mine gode onlinevenner, Mads-Jakob Vad Kristensen, brugte også sociale medier til at dele forfærdelsen og sin dybe sorg, da hans kone Louise, som kun var 35 år og ikke var syg, døde pludseligt og meget voldsomt af en blodprop. Mads-Jakob har skrevet til mig om overvejelserne ved at bruge sociale medier i livskriser:

”Da jeg for nogle år siden stod i en stor livskrise, var det godt at have et sted, hvor jeg kunne råbe min frustration ud, så det ikke blev til en klump i maven. Og det var også mit indtryk, at det var fint for mit netværk at kunne følge med på afstand og få en pejling på, hvordan jeg havde det, uden at skulle spørge mig direkte, hvilket ofte kan være svært. Til gengæld vil jeg så også sige, at det bagefter – da jeg skulle tilbage til livet – ikke ubetinget var en fordel, at jeg havde været så åben, fordi min historik fulgte mig og gjorde mig meget transparent i forhold til nye bekendtskaber. Der ville jeg gerne selv have kunnet kontrollere adgangen til informationer og fortælle historien i mit eget tempo, men det forhindrede min egen tidligere adfærd på sociale medier i en smuk symbiose med Googles søgealgoritmer.”

Mads-Jakob Vad Kristensen

Ligesom Frederikke Løye valgte at lukke bloggen hende.dk efter nogle år, så valgte Mads-Jakob Vad Kristensen også at rydde op i sin fortælling efter en periode. Ikke fordi hverken Frederikke Løye eller Mads-Jakob Vad Kristensen skammer sig eller har fortrudt, hvad de har delt, men fordi den sårbarhed, man deler, godt kan komme til at fylde for meget i ens onlineidentitet – også længe efter man har bearbejdet oplevelserne, og mens man forsøger at komme videre i livet.

Så når du deler historien om din livskrise, så bliver historien en del af din identitet på nettet på godt og ondt, og det er værd at huske på, når du overvejer, hvor meget du vil dele.

Hvordan og hvornår skal du vise din medfølelse?

Det er blevet mere almindeligt, at man deler sin sorg på sociale medier. At man måske deler et link til omtale i avisen af afdøde eller en personlig anekdote eller en historie. Jo tættere afdøde er på, jo mere personlig er meddelelsen typisk.

Vi befinder os nok stadig i en slags overgangsperiode, hvor det ikke rigtigt står klart for os, hvad det nye ”passende” er at gøre på sociale medier, når nogen dør. Mange har slet ikke lyst til at skrive om dødsfald i den nære familie på Facebook, på deres blog eller andre steder på nettet. De føler ikke den mindste lyst til at bruge deres sociale netværk online til at håndtere sorgen, og det skal naturligvis respekteres. Men sorgarbejde kan antage mange former. Udvis respekt for de ønsker, de nærmeste har, og støt dem med omsorg – uanset hvilken form de foretrækker.

De fleste tager stadig først på besøg hos de nærmeste eller ringer rundt og sikrer sig, at alle, som bliver meget kede af det, har fået beskeden. At opdatere på de sociale medier gør man bagefter for at nå ud til de dele af slægt og venner, som måske ikke står som kontakter i telefonen. Man fortæller om dødsfaldet for at få forståelse og reaktioner og trøst, men også for at undskylde, hvis man er fraværende,

eller hvis man ikke kan være der for andre i en periode. Nogle kan slet ikke overskue at fortælle det på telefonen igen og igen til mennesker, som alle sammen bliver meget kede af det, og som selvfølgelig gerne vil vide, hvordan det skete. Det kan være lange og meget svære timer.

Sociale medier gør det lettere at "få det overstået". Og selv om du måske kan mene, at det er brutalt at læse om et dødsfald på Facebook, og at det var bedre at sige det på en anden måde, så overvej, om din veninde, der har mistet sin far, måske er så sårbar, at det at skrive det på Facebook, var det, hun kunne overskue? I stedet for at blive ked af formen kunne du tage forbi og lægge armen om hende eller sende hende en sød besked eller en buket blomster. Hun ville sikkert også ønske, hun var lige så robust, som du er – og lige så samvittighedsfuld.

Man kan ikke rigtig like en opdatering om et dødsfald, og tidligere betød det, at mange skrev "kondolerer" i kommentarfeltet eller mere personlige beskeder. Efter at vi på Facebook har fået en reaktion, der viser, at vi er kede af det, som dermed kan bruges til at udtrykke medfølelse, er det måske blevet lidt lettere at vise sin deltagelse i en eller anden form. Hvis du kendte afdøde (måske for mange år siden), er det også passende, at du deltager ved enten at vise, at du også er ked af det, eller ved at skrive til din ven.

De mennesker, der vælger at skrive om et dødsfald på Facebook, beder om en form for trøst. Som nogle af dem også oplever at få. Nedenstående tekst er fra en dødsannonce i avisen, efter at en ung mand var blev dræbt i trafikken:

"Ord kan slet ikke beskrive, hvor taknemmelige og overvældede vi er over alle jeres hilsner privat og på Facebook ... I skal vide, at vi besøger Facebook dagligt og læser og ser alt, hvad I skriver og lægger ind. Vi både græder og griner, når vi læser jeres personlige hilsner og ser de fantastiske billeder og videoer."

Når onlinesorg bliver til sorgsnylteri

Et er at være efterladt og skulle tage stilling til alle mulige former for oprydning på nettet. Noget andet er at være efterladt og skulle tage stilling til, at mange mennesker måske deltager i ens sorg – uden at man har bedt dem om det. Når kendte dør, så sørger internettet. Prince og David Bowie er gode eksempler på, at vi samler os om at være triste og om at savne det tabte. Og når man er pårørende til en kendt, så har man nok på fornemmelsen, at der også i døden vil være stor offentlig interesse.

Men sociale medier har i det hele taget gjort det muligt for os at sørge mere på lang afstand. Meningsløse drab på børn eller ulykker, som vi måske før i tiden læste om i avisen, fører til, at vi samles i forfærdelse – især på Facebook, hvor alle og enhver kan oprette en mindeside eller en såkaldt R.I.P.-side (rest in peace/hvil i fred) for afdøde. Vi myldrer til, når BT eller Ekstra Bladet har fortalt, at der er mange

tusinde, der sender tanker til den afdødes familie, og måske linker avisartiklerne endda til siden, hvor der kan sørges.

Mekanismen er let at forstå. Vi er oprørte, og vi føler med de forældre og venner, der er efterladt. Vi sætter os i deres sted, gyser og vil gerne hjælpe og støtte. Alligevel bør vi nogle gange overveje, hvor meget vi skal deltage i den slags langdistancesorg. Ikke fordi vores følelser ikke kan være ægte nok, men fordi det kan være svært at se, hvem der har oprettet siderne – og fordi det ikke altid er nær familie eller venner, som ønsker den voldsomme opmærksomhed.

Lisbeth Klastrup, som er forsker på ITU, har undersøgt et fænomen, som hun kalder for sorgsnylteri. Der er tale om, at en eller flere personer gennem flere år har skyndt sig til at oprette mindesider for afdøde mennesker, som vedkommende ikke kender. Formålet er tilsyneladende at samle likes, fordi der er penge i at have mange øjne på ting på Facebook. Mindesiderne starter som et sted, hvor der deles sorg og tristhed, og omdannes så til sider, hvor der annonceres for alt muligt skrammel, og hvor smarte folk tjener penge på at give annoncører adgang til de mange fans. Fremgangsmåden er ikke tilladt af Facebook, men er svær at få stoppet, og derfor bliver vi desværre som brugere nødt til at være lidt mere vågne, hvis vi ikke vil narres, og hvis vi ikke med vores deltagelse vil være med til at gøre situationen værre for de pårørende. For desværre er der flere pårørende til afdøde, som forgæves har forsøgt at få stoppet sorgsnyltesider, eller som forgæves har bedt om at få overdraget rettigheder til siderne.

Et godt råd er derfor at tænke sig om, hvis man overvejer at deltage i en sorg, der foregår på ret lang afstand af de pårørende. Kan du se, hvem der har oprettet siden? Ser det ud, som om siden ejes af familie eller pårørende, som beder om opmærksomheden og interessen? For så er det selvfølgelig sødt af dig at forsøge at støtte.

Hvordan kommunikerer du om din skilsmisse på sociale medier?

Der findes også andre livskriser end dem, hvor nogen bliver syge eller dør. For eksempel at blive skilt, at gå fra hinanden og at skulle dele børn og familie og Facebook-venner for at kunne komme videre.

Som vi har været inde på, er der noget, der tyder på, at skilsmisser oftere og oftere får næring af de sociale medier – især af Facebook. Hvis man er jaloux, gør det ikke tingene lettere, at ens kæreste stadig er venner med sin ekskæreste på Facebook, og at man synes, han liker alt, hvad hun gør. Og hvis man tror, manden i ens liv har en affære, er det lettere at lede efter spor online end at hyre en privatdetektiv. En undersøgelse i England viste for nylig, at over 20 % af briterne havde været oppe at skændes med deres partner om hans eller hendes adfærd på sociale medier.² Men hvad kan de sociale medier bruges til, når man har besluttet, at man skal skilles?

² ["Social Media Is The New Marriage Minefield"](#), Slater & Gordon Lawyers, 30. April 2015

Da jeg spurgte rundt i netværket, fik jeg meget hurtigt det gode råd, at man ikke har brug for Facebook, når man går gennem en skilsmisse. Man har brug for sine venner, for at sidde sammen med dem og græde eller bande. Og ingen af delene er der særlig gode forhold for på Facebook. Flere skrev også, at hvis man er sur, ked af det, vred, og synes den anden part er et røvhul, så skal man træde væk fra computeren og enten ringe til en ven eller gå på druk.

Alligevel kan der være fordele ved at bruge sociale medier. Skilsmisser er altid hårde, og det kan være en fordel at få fortalt alle vennerne i et hug, at man skal skilles. Typisk efter at man har ringet til de fem vigtigste og sin mor og fortalt det. Det er ikke sikkert, det er det rigtige for dig at være så åben, men for nogle af dem, jeg har talt med, føles det godt at nøjes med en kort statusopdatering og så bagefter at kunne regne med, at de fleste venner ved, hvad der foregår. Midt i skilsmisens kaos er det rart ikke at skulle ringe rundt til alle (med fare for at glemme nogen) eller hele tiden møde mennesker, der siger "Hils Jørgen", og man så skal i gang med at forklare, at han altså er flyttet, og at ja, det er noget rod, men det går, og ungerne er okay.

Da min ven Torben Sangild skulle skilles, valgte han at skrive en kort opdatering på Facebook. Han indledte den med at skrive, at den primært var henvendt til dem, der kender ham personligt. Torben er en af dem med mange venner på Facebook – også en del, som han ikke kender personligt – fordi de for eksempel er fan af ham som kulturjournalist, som radiovært, eller fordi han arbejder med stand-up og er underviser. Jeg har kendt Torben som meget aktiv online i over ti år – og har først mødt ham i virkeligheden for et par år siden. Jeg vidste godt, at han var gift og havde en datter, men vidste for eksempel ikke, hvad hans kone hed. De fleste af Torbens opdateringer handler nemlig om kulturliv og hans arbejde og interesser – og ikke så meget om hans privatliv.

Torben skrev også i opdateringen, at han ikke havde tænkt sig at uddybe nærmere på Facebook, men at han gerne ville tale med sine venner om skilsmisken, ligesom han gerne ville have støtte, gode råd og praktisk hjælp, når han om lidt skulle flytte.

Efterfølgende talte jeg med Torben om, hvordan det så fungerede med den opdatering (som fik 111 kommentarer og 170 likes – for det var før, man kunne reagere med en "ked"-emoji). Torben fortalte mig, at der skete to vigtige, gode ting: For det første fik han en masse gode råd og en masse omsorg, og for det andet undgik han at skulle fortælle om skilsmisken igen og igen.

"Jeg undgik at møde alt for mange, der ikke vidste det, og som spurgte til, hvorfor jeg ikke havde min eks med, eller hvordan det gik med hende. Ikke for at være konfliktsky, men samtalen bliver bare en helt anden og bedre, når man møder nogen, der ved det, og selv bringer det på bane. Man undgår den der chokfase, som mest bare er tåkrummende."

Torben Sangild

Torben fortalte også, at for ham var det intuitivt den rigtige måde at gøre det på, men ikke specielt gennemtænkt. Han tænkte over formuleringerne, men spekulerede ikke meget i resultatet – og for Torben (som jeg beskrev som meget åben og kreativ i sin brug af Facebook i *Kapitel 2: De fem store personlighedstræk* var det en god form at benytte, når det nu skulle være.

Omvendt er skilsmisser private, og der er ingen, der har krav på at høre om din. Hvis du er et privat menneske, er det fint ikke at ville fortælle, hvem du er eller ikke er sammen med, og som Signe Wenneberg (der er ret privat, som vi så tidligere) siger:

”Hvis man aldrig bliver kæreste med nogen på Facebook, så skal man heller ikke skilles fra dem på Facebook. Det synes jeg selv er meget smart.”

Signe Wenneberg

Men: Hvis du har udfyldt ”parforholdsstatus” på Facebook, så fremgår det af din profil, hvis du er i et forhold og med hvem. Man kan enten være single, i et forhold, forlovet, gift, i et registreret parforhold, i et samlivsforhold, i et åbent forhold, indrømme, at det er kompliceret, være separeret, skilt eller være enke/enkemand. Man kan også vælge det øverste tomme felt. Når du ændrer din parforholdsstatus, bliver den enten offentlig, så alle kan se det, eller den kommer ud til alle dine venner, medmindre du altså husker at sætte indstillingerne til ”kun mig”, for så er der ingen, ud over dig selv, der ser din ændring.