



Tips og triks på TikTok

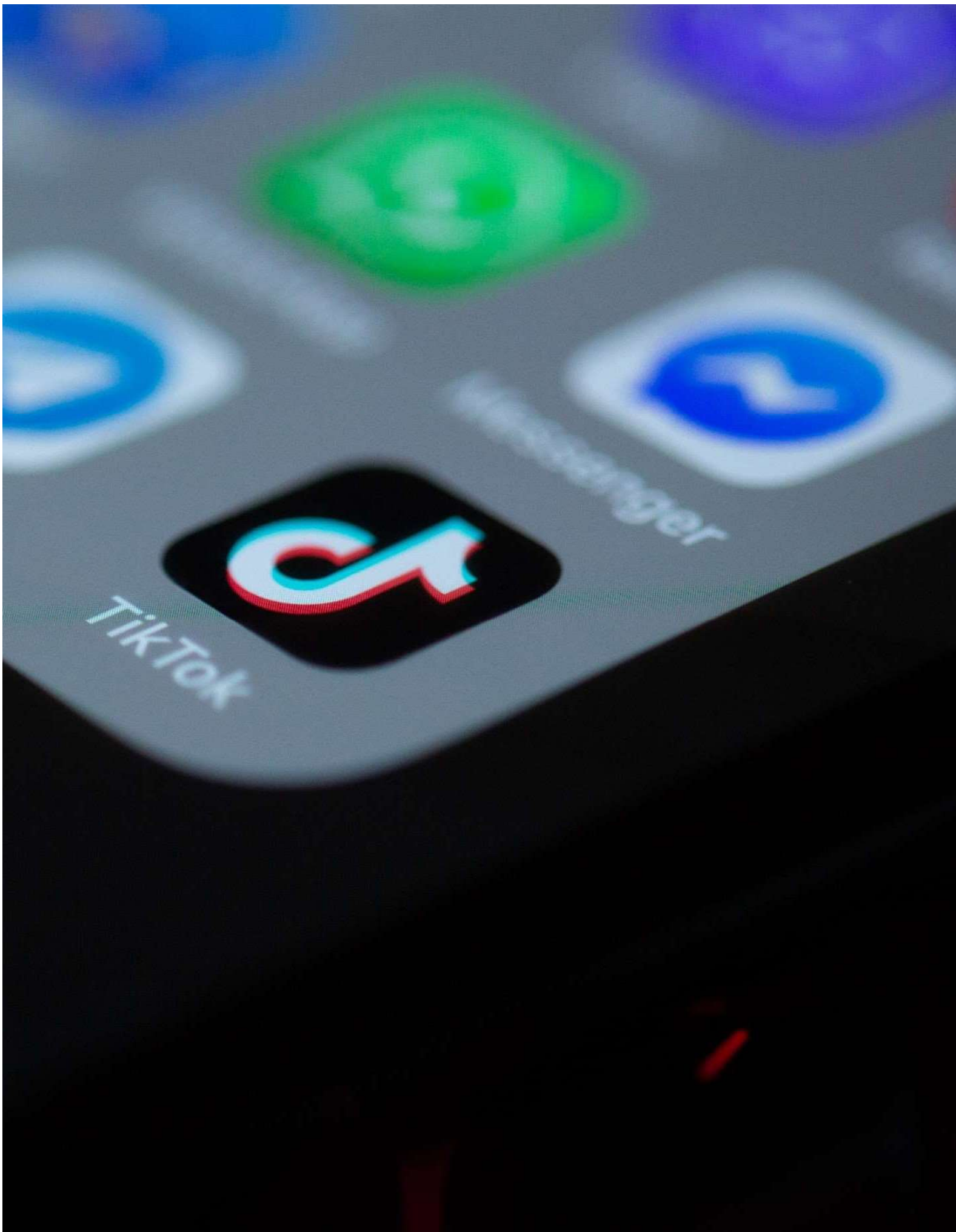
TEKST: AJLA DELIC FOTO: UNSPLASH

Jeg må innrømme at jeg i ett års tid har brukt litt for mye tid på TikTok. For de som er helt blanke på temaet, kan Wikipedia fortelle dere at «*TikTok er et sosialt nettverk der brukerne kan dele korte videoer med sang-miming, humor, dansing, mat-videoer eller de kan vise frem sine talenter*» (2016).

Appens fordel er at du bare kan scrolle, og dermed slippe hodebryet med å tenke på hva du skal søke på når du bare vil drepe litt tid. Vi ser for eksempel at mange av de uavhengige skaperne vi kjenner fra Youtube har løpt til TikTok. Det er tydelig at plattformen fungerer ypperlig for majoriteten av store skikkelser som bruker den. Den tvinger skaperne til å komme til poenget. Hvorfor skal du se en Youtube-video på 20 minutter når du kan få alle kulepunktene servert på 15 til 60 sekunder på TikTok?

TikTok er fylt med tips og triks for alt mulig. Tipsene får du av selverklærte eksperter som har gjort seg opp en mening basert på egne erfaringer. Dersom man på toppen av dette lager en kort video med noen morsomme effekter og trendy musikk, så er man «good to go».

På TikTok finner du for eksempel selvtnevnte «**ernæringsfysiologer**» som kan tipse om ulike dietter, eller hvilke matvarer du bør styre unna for å unngå oppblåsthet. Du kan også finne tips om fasting eller andre rutiner du bør inkorporere i matvanene dine. I den populære videokategorien «What I Eat In a Day», kan du høre om periodevis fasting, eller om hvorfor det er bra å vente x -antall timer med frokosten. **Hobby-helsesøstre** kan fortelle om seksualhelse, pH-balanse, urinveisinfeksjoner (dette kureres selvfølgelig med tranebærsupplementer



"Hvorfor skal du se en Youtube-video på 20 minutter når du kan få alle kulepunktene servert på 15 til 60 sekunder på TikTok?"

og rikelig med vann) eller seksuelt overførbare sykdommer og hvordan du kan hindre dem (utover kondombruk og normalt skjønn).

Noen av disse tipsene er ikke så gale, og kan til og med ta utgangspunkt i forskning. Litt verre er det med tips basert på TikTok-brukeren sine egne erfaringer; de fleste kan ha godt av mer fiber i kostholdet for bedre fordøyelse, men ikke alle trenger å gå på FODMAP-diett i to måneder for å lindre oppblåst mage en sjelden gang.

Mental helse på TikTok blir destigmatisert og til dels ufarliggjort. Brukere deler sine opplevelser med angst, depresjon, OCD, PTSD, og alt som følger - helt uten filter. I tillegg forklarer de gjerne også hva som har preget sykdomsbildet sitt og hvordan de jobber med det. Både gjennom å lage videoer og gjennom kommentarer på andres videoer. Åpenhet rundt mental helse har stått på dagsorden lenge. Vi vet at det har positive sider, som for eksempel mindre stigma og informasjonsdeling for de i tilsvarende eller lignende situasjoner. Selvhjelpsvideoer på TikTok kan tipse om alternative behandlingsformer. Et eksempel er en bruker som tipset om en form for meditasjon vedkommende hadde lært gjennom en selvhjelpsbok. Denne formen for meditasjon skulle hjelpe

personer med bipolar lidelse å minske antall maniske episoder. Dette til fordel for utskreven medisin.

Videoer som tematiserer mental helse er ofte markert med «TW», som står for trigger warning. I løpet av 2-3 sekunder har seeren mulighet til å velge vekk videoen fordi den kan ta for seg sårbare og triggende temaer som voldtekt, selvskading og suicidalitet. Til tross for merkingen vil nok de fleste ende opp med å se ferdig videoen. Dette gjelder nok også de yngste.

I sommer var det en populær trend som gikk ut på å drikke klorofyll blandet ut med vann for å få flat mage. Slik jeg ser det er det ikke problematisk å drikke klorofyll blandet ut med vann i seg selv, det kan sikkert noen på din lokale helsekost fortelle deg også. Det som er skremmende er at man ukritisk tar til seg råd basert på andres individuelle erfaringer. Hvis vi gjennom et googlesøk ser videre på klorofylltrenden, så viser forskning at bivirkninger kan være forstoppelse, diare eller sensasjoner av svie og kløe. Det er heller ikke gjort noe særlig studier på hva bivirkningene kan være for gravide eller ammende kvinner. (Westphalam, 2020). Det viktigste av alt er at du rådes til å søke konsultasjon hos lege eller fagperson før du begynner på dette supplementet. I motsetning til "ekspertene" på TikTok kan leger og fagpersoner fortelle noe om mengde eller omfang.

Hvis det er en ting de som deler tips kunne gjort først som sist så er det å presisere at dette er noe som har funket for den enkelte brukeren. Denne presiseringen kommer sjeldent, om ikke motsatt, ting blir ofte glorifisert og formidlet som en mirakelkur.

Tips og kjerringråd har alltid vært tilgjengelig for allmenheten, også før TikTok. Før TikTok har det likevel vært en forutsetning, nemlig at du ser etter noe spesifikt, at du rett og slett har **et behov**. På TikTok sitter du i timesvis og får opp helt vilkårlige videoer, og om du ender opp

med å lese kommentarer, eller trykker like, er du fanget i algoritmens edderkoppnett og får straks opp haugevis med videoer av samme art.

Fra første video om klorofylltrenden publiseres, kan det gå få timer før hundrevis av andre slenger seg på trenden. Selvhjelpsvideoene på TikTok blir presentert som om din beste venninne gir deg tips om en eller annen mirakelkur som ofte:

a) ikke er veldig vanskelig å få tak i (ingredienser du allerede har hjemme i kjøkkenskapet eller i matbutikken, og, b) selvfølgelig har funket fabelaktig på den som tipser.

Det er to virkemidler som går igjen, det ene er den hverdagslige tilnærmingen; du ser en person som ligner på deg selv, som du kanskje deler interesser og lignende liv med. Pakken virker bra, innholdet virker kjent, og det kommer fra en noen du kanskje kjenner deg igjen i. Det andre virkemiddelet er en tydelig kontrast. På TikTok finner man både kjendiser og influencere. Appen opererer med en hverdagslig sjargong bestående av utfordringer, danser og annet innhold. Det er litt «kult» å se at personer med kjendisstatus deltar i samme utfordringer og danser som deg selv og dine venner. Utallige studier og forskning forteller oss om troverdigheten vi har kjendiser, og de har enorm innflytelse på oss (Hoffman, et al. 2017). Spesielt når de kommer ned på vårt nivå. Da er de våre beste salgsmenn. I Norge kan mennesker som

"Det som er skremmende er at man ukritisk tar til seg råd basert på andres individuelle erfaringer."

livnærer seg på sosiale medier bli felt av FIM (Fagutvalget for influensermarkedsføring), der konsekvensen er negativ omtale. Dersom de bryter med markedsføringsreglene, vil Forbrukertilsynet kunne gi bøter og tvangsmulkt. De kan også selv ta en titt på vær varsom-plakaten.

Noe tilsvarende finnes ikke på TikTok.

For ordens skyld; jeg tror verken klorofyll, fasting eller meditasjon er utelukkende negativt eller farlig. Jeg tror derimot at TikTok ikke bør stå som primærkilde for hvordan man skal legge om livet sitt, eller inkorporere nye vaner. Hvordan formidle dette til trettenåringer skal godt vites. Det er nemlig vanskelig å forstå for godt voksne også.

KILDER

www.healthline.com/health/liquid-chlorophyll-benefits-risks#risks

<https://techstartups.com/2020/06/10/tiktok-is-emerging-as-a-significant-threat-to-youtube-and-instagram-as-children-and-teens-abandon-the-two-most-popular-video-sharing-platforms>

Hoffman, S.J., Mansoor, Y., Natt, N. et al. Celebrities' impact on health-related knowledge, attitudes, behaviors, and status outcomes: protocol for a systematic review, meta-analysis, and meta-regression analysis. *Syst Rev* 6, 13 (2017). <https://doi.org/10.1186/s13643-016-0395-1>

www.forbrukertilsynet.no/lov-og-rett/veiledninger-og-retningslinjer/veiledning-reklame-some

<https://fim.as>