

VET DU HVOR MYE DE TJENER PÅ DIN AVHENGIGHET?



(Illustrasjonsbilde fra Alexandra Koch på Pixabay)

Visste du at i 2025 ifølge finansielle rapporter fra European Business Magazine, Investor Snap, Variety, Marketing LTB, Resourcera og Yahoo Finance har sosiale medier som X (tidligere Twitter), SnapChat, YouTube, TikTok, Facebook og Instagram til sammen tjent på deg omkring 381,7 milliarder amerikanske dollar? Eller 3 625 978 235 000 trillioner norske kroner. For referanse på dette har det Norske Oljefondet ifølge nbim.no tjent siden 1990, 20.4 trillioner norske kroner.

Så på ett år har disse selskapene tjent rundt 1/6 del av de Norge har spart opp på nært 36 år via oljefondet. Eneste måten de kan tjene 3,6 trillioner kroner på ett år er med å gå etter din avhengighet. Det er så mye de tjener på din avhengighet, og om du vil vite litt mer om hvordan de holder deg avhengig og mangelen på konsekvenser de får på det så bare fortsett og les.

Avhengige algoritmer

Sosiale medier holder deg avhengig med sin bruk av algoritmer. Ifølge artikkel fra Forskning.no er "algoritmer en serie med handlinger som løser en oppgave". Algoritmer i seg selv er rein matematikk. Forskjellige informasjon blir samlet sammen som "kapsler" basert på blant annet det du klikker "liker" på. Hvor lenge du ser på en post eller video, og om du klikker inn på en spesifikk bruker, og det du søker på og mye annet slik påvirker algoritmene. Alle disse "kapslene" blir samlet sammen i ett regnestykke som skal finne ut hva du liker og er interessert i så den kan "løse det", med å gi deg mer av det algoritmen tror du vil ha som "svar".

Disse algoritmene er veldig god på å holde deg avhengig, og selskapene bak dem vet dette mye mer enn det de vil at du skal vite. Dette vet vi godt, siden nå i mars 2026 skjedde det noe utrolig.



(Illustrasjonsbilde fra Clker-Free-Vector-Images på Pixabay)

Kampen mot algoritmer

Nyhetsartikkel fra BBC hevder at Kaley en 20 år gammel amerikansk kvinne har saksøkt selskapene bak Facebook og YouTube, Meta og Google for 6 millioner amerikanske dollar.

Rettsaken er basert på at disse selskapene har gjort produktene sine så avhengige at både har de skapt stor skade til Kaley sin mentale helse, men også gjort det umulig for henne å slutte de. I denne rettsaken har Kaley og hennes advokater visst til domstolen hvordan disse selskapene har brukt algoritmene sine til å holde brukere avhengig. Vi har dessverre ikke tilgang til all informasjonen fra rettsaken. Med hvor vanskelig saker som angår mental helse er å vinne i Amerika, kan vi tenke oss at saken ble håndtert rettfærdig. Jeg vil ligge til at både Meta og Google har tenkt å appellere resultatet til saken, per april 2026 har det ikke kommet noe ut av det.

Mer skyldig enn du tror

I kampen mot avhengighet til sosiale medier og skjermtid ligger vi skylden med flere sider. Mange skylder på foreldre som ikke gjør nok for å kontrollere skjermtiden til barna. Andre skylder på skolene som ikke gjør en god jobb til å informere barn og ungdommen om skaden bak sosiale medier. Staten har også skyld i dette med dårlig reglement som spiller sin rolle i å la dette skje. Det er også skyld å finne i hvor lett vi har latt det bli å komme inn i sosiale medier, med at de fleste er gratis og det har aldri vært lettere å ha tilgang til skjerm og internett.



(Illustrasjonsbilde fra Mohamed_hassan på Pixabay)

mediene. Slikt jeg har vist til har disse selskapene brukt følelsesløse matematiske algoritmer til å sørge for at du er avhengig av produktene deres. Hadde det ikke vært for alle disse algoritmene som er lagd for å holde deg på siden eller i app, så hadde vi mest sannsynlig ikke vært like avhengig av sosiale medier og skjermene våre. Vi hadde nok hatt noen problemer uten algoritmer også, men kanskje ikke mengden med problemer som vi har nå.

Disse selskapene har gjort alt de kan for at vi ikke skal peke skylden på dem, som nevnt i den tidligere saken med Kaley prøvde de med en gang å appellere resultatet. Det verste for disse selskapene er at vi innser at det er de som står bak mye av skadene. De sier alltid at saken er mer komplisert og at det er flere faktorer i spill, bare så de kan peke skylden vekk.

Hjelper vi egentlig til?

Vi har også hjulpet selskapene med å unngå skyld på måter du kanskje ikke helt tenker på. I flere land, inkludert Norge, har det blitt innført lov med aldersgrense for sosiale medier. Uansett om du stiller deg positiv eller negativ til disse nye lovene, er det hvert fall slik at selskapene liker de veldig godt. For å være mer presis, når barn og ungdom kommer seg forbi aldersgrense kravet, så kan selskapene peke skylden med en gang tilbake til oss. Selskapenes forsvar vil være at de gjorde alt de "rimelig" kunne, og det er vi som burde ha gjort mer for å stoppe de.

Så ikke la de vinne, det er plattformene som er mest skyldig og fortjener konsekvenser for det. De har tjent flere trillioner kroner på vår avhengighet, **nok er nok**.

KILDER

Bilder:

- 'Social Media Internet Woman' av Alexandra Koch på Pixabay <https://pixabay.com/illustrations/social-media-internet-woman-6366774/>
- 'Hammer Bid Sale Auction Court' fra Clker-Free-Vector-Images på Pixabay <https://pixabay.com/vectors/hammer-bid-sale-auction-court-311343/>
- 'Social Media Internet Networking' fra Mohamed_hassan på Pixabay <https://pixabay.com/vectors/social-media-internet-networking-9281782/>
- Heading bilde: Adope Express mediebank

Infokilder:

- Instagram inntekt - <https://resourcera.com/data/social/instagram-revenue/>
- Facebook inntekt - https://finance.yahoo.com/news/metaspai-push-drives-advertising-144200128.html?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2xllmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAADot_l7ZY7Od_DBBdNg7rnOis3o6HT6ej1VYMh9UMouQBxpn10_iZelPbdB9zBynWXi9k9QwDbS5LByUxxYqB9WCgHmK91qQ0UdwKT0-aew1UIhR8vPKJnSiiw6urbe02NDc9HbyD1WztujnUsqFTRLs7VGZWC2dCo3U10YFbuw0
- TikTok inntekt - <https://marketingltb.com/blog/statistics/tiktok-ads-statistics/>
- YouTube inntekt - <https://variety.com/2026/digital/news/youtube-2025-total-revenue-ads-subscriptions-alphabet-earnings-1236652260/>
- Snapchat inntekt - <https://investor.snap.com/news/news-details/2026/Snap-Inc--Announces-Fourth-Quarter-and-Full-Year-2025-Financial-Results/default.aspx>
- X/Twitter inntekt - <https://europeanbusinessmagazine.com/business/business-x-revenue-44-billion-bet/>
- Om Algoritmer - <https://www.forskning.no/forsvarets-forskningsinstitutt-informasjonsteknologi-internett/sosiale-medier-er-blitt-et-vapen/1731298>
- BBC artikkel - <https://www.bbc.com/news/articles/c747x7gz2490>

Artikkel skrevet av Martin H. Helgesen