

Masteroppgave

**Tilfriskning og sosial nettverksbygging: En kvalitativ studie
om jenter med spiseforstyrrelser som eksponerer eget liv og
sykdom på sosiale medier**

av

Kristian Lie Onshus

Master i Spesialpedagogikk
Avdeling for pedagogikk- og sosialfag
Høgskolen i Innlandet

Våren 2017

Forord

Da har dagen kommet, der jeg setter punktum for masteroppgaven, som jeg har jobbet med i over et år. Det skal på mange måter bli godt å legge den bak seg, da en slik oppgave på et tidspunkt blir altoppslukende, og opptar nær sagt all din tid og tankevirksomhet. Samtidig har det vært utrolig lærerikt å skrive oppgaven, både i form av dens faglige innhold og prosessen rundt. Gjennom oppgaven har jeg tilegnet meg nyttig kunnskap om temaene spiseforstyrrelser og blogg/sosiale medier isolert sett, men jeg har også fått økt forståelse for hvorfor jenter med spiseforstyrrelser finner det verdifullt å skrive om egen sykdom og eget liv på sine blogger og profiler på sosiale medier. Jeg håper at jeg en dag får praktisert denne kompetansen i skolesammenheng, der temaene er meget aktuelle.

Jeg ønsker å rette en stor takk til mine nærmeste, som har vært viktige støttespillere i masterprosessen. Til min samboer, Camilla, som har vist stor forståelse og tålmodighet, og som har innfunnet seg med å bli stilt i andre rekke på fine vårkvelder. Hun har også vist stor omsorg på kontoret hjemme i leiligheten, der hun har servert nytraktet kaffe, smoothie, kaker, middag og annet å bite i. Dette har i perioder vært sårt tiltrengt for en tørr og sulten gane, som tilhørte en som på daværende tidspunkt ikke hadde tid til å gjøre annet enn å skrive. En stor takk går også til støtten og hjelpen jeg har fått av min far, som alltid har hatt troen på meg og oppgaven min. Jeg er utrolig takknemlig for alle kveldene vi har hatt i leiligheten din, der vi har drøftet oppgaven, og dilemmaer og utfordringer rundt den. Jeg vil også takke min veileder, Birgit Nordtug, for god veiledning og mange gode innspill. Vi har gjennom året hatt en veldig god dialog rundt oppgaven, som har gitt meg trygghet og tro på egne ferdigheter. Jeg vil også rette takknemlighet mot øvrig familie og venner, som har vist forståelse rundt min situasjon og vært nysgjerrige på oppgaven. Dere har også vært gode samtalepartnere!

Avslutningsvis vil jeg også takke mine tre informanter, som sa ja til å stille opp på mitt masterprosjekt. Uten dere hadde det ikke blitt noen oppgave! Det har vært utrolig lærerikt å få ta del i deres historier og utfordringer. Dere har lært meg utrolig mye!

Kristian Lie Onshus

Sammendrag

Oppgavens tittel: *Tilfriskning og sosial nettverksbygging: En kvalitativ studie om jenter med spiseforstyrrelser som eksponerer eget liv og sykdom på sosiale medier*

Hensikt: I oppgaven studerer jeg jenter med spiseforstyrrelser sin bruk av blogg og sosiale medier. Gjennom oppgaven ønsker jeg å framskaffe kunnskap om hvorfor jenter med spiseforstyrrelser velger å eksponere eget liv og sykdom(mer) for omverdenen på internett og årsakssammenhenger rundt utviklingen av deres spiseforstyrrelser. Jeg vil formidle denne forståelsen og innsikten til forskere, andre jenter med spiseforstyrrelser, skoleverket og andre det angår.

Metode: Oppgaven bygger på den hermeneutiske vitenskapsfilosofien, der jeg har spesielt fokus på tolkningene til Gadamer, Ricoeur og Dilthey. Jeg har foretatt en kvalitativ undersøkelse, og har gjennomført semistrukturerte intervjuer med tre jenter som har eller tidligere har hatt spiseforstyrrelser. Mine informanter har også skrevet blogger om sine liv og erfaringer med spiseforstyrrelsene. I tillegg til intervjuene, har jeg lest og analysert jentenes blogger. Oppgaven har både en induktiv og deduktiv tilnærming, i tillegg til at den er eksplorerende.

Teoretisk forankring og eksisterende forskning: I oppgaven har jeg støttet meg til forskning om spiseforstyrrelser og sosiale medier og blogg, samt teoretiske tilnærminger innenfor recovery. Som tilfriskningsstrategier innenfor recovery, har jeg tatt utgangspunkt i emosjonell og annen skriving, samt Donald Winnicotts begrep, overgangsobjekter. Gjennom blant annet Sherry Turkles teori om sosial interaksjon, har jeg gitt det sosiale livet på digitale plattformer en kritisk vinkling. Innenfor emosjonell skriving bygger jeg blant annet på Pennebaker (1997), som har gjort flere studier.

Funn: Studien viser at ulike og sammensatte årsaker sannsynligvis ligger bak utviklingen av mine informanters spiseforstyrrelser. Mye tyder på at årsaksforholdene har sammenheng med hendelser/forhold ved jentenes oppvekst, som mangelfull omsorg og mobbing. Mine funn viser at å bygge nettverk er en viktig motivasjon for det digitale livet jentene lever, og kanskje spesielt for en av informantene, som er introvert og lite sosial i det virkelige livet. Jeg vurderer at en av jentene i perioder har bedrevet emosjonell skriving

på bloggen, og fått positive effekter av å ordlegge sine innerste tanker og følelser på usensurert vis. Skrivningen har også fungert terapeutisk på andre måter for minst to av jentene. En av informantene har fått økt forståelse og støtte blant venner og familie gjennom sin formidling på bloggen. En annen har satt stor pris på kommentarene og tilbakemeldingene fra likesinnede på bloggen, og deres støtte, sympati og råd. Ut fra funnene, og dersom man godtar at Winnicotts teori om overgangsobjekter brukes i utvidet forstand, kan man også tolke at alle jentene har brukt sine spiseforstyrrelser som overgangsobjekter, mens to av jentene kan ha støttet seg til sine blogger som overgangsobjekter. Mine informanter ønsker i tillegg å være til hjelp og spre kunnskap til andre personer med spiseforstyrrelser, pårørende og helsepersonell, gjennom bloggen.

Videre forskning: Det er behov for fremtidige kvalitative og kvantitative undersøkelser av fenomenet jeg har undersøkt. Kvantitative surveys kan si noe om utbredelse og omfang. I en oppfølgingsstudie hadde det vært interessant å undersøke om mine informanter har oppnådd terapeutiske effekter av å delta på min studie. Samtidig hadde det vært spennende og undersøkt mine informanternes helsetilstand og deres bloggvirksomhet etter noen år. På denne måten kunne man ha kartlagt om de fortsatt lider av spiseforstyrrelser, om de fremdeles føler en identitet som spiseforstyrret og om de fremdeles blogger, og i tilfelle om hva.

Innholdsfortegnelse

1.0. Innledning	1-5
1.1. Valg av tema og egen bakgrunn	1
1.2. Oppgavens vitenskapelige og faglige plassering	2
1.3. Oppgavens hensikt	3
1.4. Eksisterende forskning og teoretiske tilnærminger	3
1.5. Avgrensninger og problemstilling	4
1.6. Oppgavens oppbygging	5
2.0. Sosiale medier/blogg	6-12
2.1. Hvilke behov dekker sosiale medier/blogg?	7
2.2. Positive konsekvenser av sosiale nettverk på sosiale medier	7
2.2.1. Økt nettverkskapasitet	8
2.2.2. Økt forståelse, støtte og identifisering	8
2.2.3. Andre positive konsekvenser	9
2.3. Negative konsekvenser av sosiale nettverk på sosiale medier	9
2.3.1. Tidsbruk og kommunikativ begrensning og egenart	10
2.3.2. Påvirkning av adferd og væremåte	10
2.3.3. “Thinspiration”, “proana”, “promia” og “wannarexics”	11
2.3.4. Andre negative konsekvenser	12
3.0. Spiseforstyrrelser	13-17
3.1. Årsaker, konsekvenser og behandling av spiseforstyrrelser	14
3.2. Forebygging av spiseforstyrrelser i skolen	15
4.0.Recovery	18-26
4.1. Emosjonell og annen skriving som terapi	19
4.2. Overgangsobjekter	23
5.0.Metode	27-46
5.1. Hermeneutikk	27
5.2. Forskningsdesign	29
5.2.1. Kvalitativ metode og datainnsamling	30
5.2.2. Utvalg og rekruttering av informanter	32
5.2.3. Intervjusituasjonen og struktur	33
5.3. Analytiske grep	35
5.4. Etske retningslinjer og dilemmaer	39
5.5. Refleksivitet	42
5.5.1. Bekreftbarhet og overførbarhet	42
5.5.2. Troverdighet	45
6.0. Analyse	47-75
6.1. Presentasjon av jentene	48
6.2. Tematisering og kategorisering	55
6.2.1. Kategoriene i lys av problemstilling og forskning/teori	57
6.3. Sitatinnfylling av kategoriene	57
6.4. Vurdering av likheter og forskjeller mellom informantene	74

7.0. Drøfting	76-93
7.1. Årsaker til utvikling av spiseforstyrrelser	76
7.2. Motivasjon for tilhørighet og sosial nettverksbygging	78
7.3. Motivasjon i lys av recovery	81
7.3.1. Terapi gjennom emosjonell skriving	82
7.3.2. Terapi av ikke-emosjonell skriving	85
7.3.3. Blogg og spiseforstyrrelse som overgangsobjekt	89
7.3.4. Andre handlinger	92
8.0. Avslutning	94-97
8.1. Oppsummering av funn	94
8.2. Avsluttende betraktninger	96
8.3. Overførbarhet og videre forskning	97
<i>Litteraturliste:</i>	98
Vedlegg 1: Informasjons- og samtykkeskjema, blogg	
Vedlegg 2: Informasjons- og samtykkeskjema, intervju	
Vedlegg 3: Intervjuguide	

Tabelloversikt

5.1. Oppsummering av analytiske grep	39
6.1. Sammenfatning av jentenes oppfatninger/meninger om kategori 1 og 2	72
6.2. Sammenfatning av jentenes oppfatninger/meninger om kategori 3-5	73
6.3. Forskjeller og likheter mellom jentene	75

Figuroversikt

4.1. Illustrasjon av spiseforstyrrelse og blogg som overgangsobjekter	25
6.1. Oversikt over kategorier og temaer	56

1.0. Innledning

Masteroppgaven omhandler sosiale medier og spiseforstyrrelser, som har stor aktualitet i dagens samfunn (jf. kap. 2 og 3). Selv om temaene er interessante hver for seg, så er det sammenhengen mellom dem jeg vil belyse i oppgaven. Det er flere koblinger mellom sosiale medier og spiseforstyrrelser. Mobbing, som i dagens samfunn ofte forekommer på sosiale medier, kan være en av flere mulige årsaker til at noen utvikler spiseforstyrrelser (Skårderud, Rosenvinge & Göttestam, 2004, s.1940). Men den aller viktigste koblingen er at en del av de som sliter med spiseforstyrrelser – spesielt ungdom, bruker sosiale medier som et verktøy under sin opplevde sykdomsperiode, der de uttrykker tanker og følelser gjennom skriftlige innlegg eller utleggelse av bilder og videoer.

Før jeg startet forberedelsene til mitt masterprosjekt hadde jeg hørt om sykdomsblogger og visste at enkelte jenter hadde et ensidig fokus på kroppsbilder og bilder av mat de spiste på sine profiler på sosiale medier. Jeg visste imidlertid ikke at omfanget av sykdomsblogger var så stort, og at så mange jenter med spiseforstyrrelser eksponerer seg på sosiale medier. For eksempel, så gir et googlesøk på ordene “sykdom + blogg” 489 000 treff, mens “spiseforstyrrelse + blogg” gir 29 900 treff. Et av Norges største digitale bloggssamfunn og nettsted, blogg.no., har ca. 350 000 besøkende hver dag, de fleste i aldersgruppen 15-25 år (Dyregrov, 2014). Under prosessen med masterprosjektet har jeg søkt opp og lest gjennom et utallig antall sykdomsblogger og brukerkontoer på Facebook, Instagram og Youtube, der jentene har skrevet om sin spiseforstyrrelse eller har delt bilder av seg selv og/eller mat. Sosiale medier florerer av slikt innhold, og man er kun noen tastetrykk unna! I de påfølgende underkapitlene, vil jeg redegjøre for valg av tema, egen bakgrunn, oppgavens vitenskapelige og faglige plassering, hensikten med oppgaven, eksisterende forskning/teori, avgrensninger, problemstilling, og oppgavens oppbygging.

1.1. Valg av tema og egen bakgrunn

Det er flere grunner til at jeg valgte å skrive om spiseforstyrrelser og sosiale medier i min masteroppgave. For det første, så var dette et prosjekt min veileder, Birgit Nordtug, allerede jobbet med, og som hun søkte studenter til. Jeg hadde på dette tidspunktet ikke bestemt meg for hva jeg skulle skrive om i masteroppgaven, og meldte meg interessert, som den eneste i klassen. Uvisshet rundt tema i masteroppgaven var ikke den eneste årsaken til at jeg meldte meg, da jeg også finner spiseforstyrrelser veldig interessant fra

tidligere studier, interesser og arbeidserfaring. Jeg har studert bachelor i idrett tidligere og er meget interessert i sport. Spiseforstyrrelser har dessverre blitt et kjent fenomen innenfor flere idrettsgrener, som for eksempel hopp og vektklasseidretter (Martinsen & Sundgot-Borgen i Rørtveit & Lier, 2016, s. 146).

I tillegg er jeg utdannet lærer, og har jobbet på både barne- og ungdomsskoler, samt videregående. I min lærergjerning har jeg hatt elever med ulike grader av spiseforstyrrelser. Jeg ser også for meg å jobbe i eller med skole i fremtiden, enten som lærer eller som spesialpedagog, som mastergraden i spesialpedagogikk kvalifiserer til. Selv om temaet i min masterstudie på mange måter er formet av Nordtugs eget prosjekt, så vil jeg understreke at jeg har fått stor fleksibilitet i forhold til hva jeg har fokusert på og hvordan jeg har designet og utforma oppgaven.

1.2. Oppgavens vitenskapelige og faglige plassering

Oppgaven bygger på kvalitativ metode (jf. 5.2.1), den har en hermeneutisk tilnærming (jf. 1.5.; 5.1.) og dens tema ligger innenfor *samfunnsvitenskapelig* forskning. I følge Holme og Solvang (1996) gir samfunnsvitenskap et godt grunnlag for å forstå og få innsikt i ulike deler av samfunnet vi lever i. Selveksponeering av egen helse på blogger og andre sosiale medier, som er tema i min oppgave, kan betraktes som et trekk ved samfunnet, og er en form for menneskelig samhandling. Oppgaven berører det psykologiske fagfeltet, i og med at spiseforstyrrelser er et etablert forskningsfelt i psykologien. Men temaet er også relevant innenfor spesialpedagogikk. Skoleelever er hyppige brukere av sosiale medier, noe som kommer fram i Aalen (2013, s. 12). I tillegg peker en del eksperter på at anoreksi og bulimi hyppigst oppstår i ungdomstiden (Torgersen, 2016, 25.01). Elever med spiseforstyrrelser får også ofte spesielle utfordringer med å mestre skolehverdagen og skolearbeid (jf. 3.2.).

Av stortingsmeldingen *Fag – Fordypning – Forståelse*, som ble presentert 13. april, 2016, kom det også fram at skolen skal ha økt satsing på mental helse, i form av de tverrfaglige temaene folkehelse og livsmestring (Wiker, 2016). Spiseforstyrrelser er en psykisk lidelse (jf. 3.0.), som kan ses i sammenheng med livsmestring (jf.7.3.3.). Jeg håper derfor det nye satsingsområdet innlemmer spiserelaterte lidelser og problemer, der spesialpedagoger kan bli en viktig fagressurs.

1.3. Oppgavens hensikt

Det har skjedd en enorm utvikling innenfor sosiale medier på kort tid, og mulighetene for eksponering og kommunikasjon blir både bedre og flere. Jeg har som tidligere nevnt hatt elever med spiseforstyrrelser, og har erfart både positive og negative sider rundt elevers bruk av sosiale medier. De positive erfaringene knytter jeg til elevenes muligheter til å kommunisere fag med hverandre, noe som kan fremme læring. Det er også positive sider med kommunikasjon som ikke omhandler fag, da dette kan være med og danne vennskap og sosiale relasjoner, og på denne måten styrke samholdet og trivselen i klassene og generelt på skolen. Denne typen ikke-faglig kommunikasjon, kan imidlertid også være uheldig for samhold og trivsel blant elevene. På flere av skolene jeg har jobbet har vi hatt saker der elever har blitt hengt ut og mobbet på sosiale medier, og som har lidd av dette i ettertid. Kanskje har det også fått negative følger for elevenes syn på egen kropp og/eller deres forhold til mat og kosthold. Det som skiller denne type mobbing fra annen mobbing, er at mobberen på mange sosiale medier kan være anonym. Dette gjør det vanskelig å identifisere personen. En annen forskjell er at mobbing på sosiale medier sprer seg fort, slik at mange får vite om det.

Som det kommer fram av avsnittet over, er det i dagens samfunn og i skolen viktig å ha kunnskap om sosiale medier. Jeg håper at min oppgave kan bidra til økt kunnskap om effekter og muligheter som bruk av sosiale medier gir. I tillegg ønsker jeg at oppgaven kan føre til økt kompetanse om årsaker til utvikling av spiseforstyrrelser og hva som motiverer spiseforstyrrede jenter til å dele dypt personlige, tanker og følelser med omverdenen på sosiale medier. Oppgaven vil være relevant for både spesialpedagoger, lærere og øvrig støttepersonell i skolen, og kan gjøre de bedre rustet til å forebygge og håndtere spiseforstyrrelser blant elevene. Den vil også gi dem økt innsikt i elevenes livsverden og behov.

1.4. Eksisterende forskning og teoretiske tilnærminger

I tillegg til egen empiri, bygger jeg oppgaven på eksisterende forskning og teorier om sosiale medier/blogg, spiseforstyrrelser og recovery. Recovery er tilfriskningsprosess for mennesker med psykiske problemer, bygd på personens egne erfaringer (Jensen, 2004). I oppgaven relaterer jeg recovery til emosjonell skriving, annen skriving og Donald Winnicotts begrep om overgangsobjekt. Disse teoriene, som er valgt på bakgrunn av egne funn og annen forskning, kan betraktes som bevisste og/eller ubevisste handlinger for å

oppnå recovery. Det at jeg tar utgangspunkt i bestemte teorier og eksisterende kunnskap, kan ses i sammenheng med at oppgaven har en deduktiv tilnærming (jf. 5.2.1.). Av egen empiri kommer det imidlertid også fram andre handlinger som jeg vil drøfte i forhold til recovery og annen motivasjon. Dette kan ses i lys av at oppgaven også har en induktiv tilnærming og et eksplorerende design (jf. 5.2.1.)

1.5. Avgrensninger og problemstilling

Jeg har foretatt visse avgrensninger i oppgaven. For det første, så tar jeg kun for meg jenter med spiseforstyrrelser, og deres eksponeringsbehov på sosiale medier. Dette gjør jeg fordi spiseforstyrrelser er et mer kjent problem blant jenter enn for gutter (jf.3.0..) og fordi statistikk viser at jenter bruker sosiale medier mer enn gutter (NOVA, 2015). Jentene jeg studerer er mellom 18 og 32 år, noe jeg begrunner nærmere i underkapittel 5.2.2. Som datagrunnlag i oppgaven, har jeg valgt intervju og undersøkelse av blogger (jf.5.2.1.). Jentene trenger ikke å ha en diagnostisert spiseforstyrrelse i dag, men må ha hatt det i løpet av de siste tre årene. Det er heller ingen nødvendighet at jentene uttrykker seg om egen spiseforstyrrelse på sosiale medier i dag, men de må ha hatt relevante blogginnlegg etter 2015. I oppgaven refererer jeg til både bøker, tidsskriftsartikler og andre kilder. Til tidsskriftsartiklene henviser jeg til sidetall, noe jeg ikke gjør i bokreferansene.

Som jeg nevnte i 1.2. bygger oppgaven på en hermeneutisk innfallsvinkel, der jeg ønsker å framskaffe en overordnet forståelse rundt fenomenet: *spiseforstyrrede jenters eksponeringsbehov på sosiale medier*. I tillegg ønsker jeg å få innsikt i jentenes liv før de utviklet spiseforstyrrelser, for bedre å kunne forstå hvorfor de utviklet sykdommene. En av de mest kjente filosofene innenfor hermeneutikken, Wilhelm Dilthey (1833-1911), mener at forståelse handler om “å leve seg inn i og rekonstruere et annet og fremmed individs psyke eller sjelsliv” (Thomassen, 2006, s. 159). Videre presiserer Dilthey at forståelsen må bygge på menneskets “indre opplevde erfaring” (Thomassen, 2006, s. 160). Ytterligere beskrivelser av begrepet forståelse gis i 5.1. Forståelsen som formidles i denne oppgaven er basert på tolkning av intervjuer med spiseforstyrrede jenter som uttrykker seg på sosiale medier, deres blogger og relevant teori og forskning, samt egen erfaring som lærer og egen bruk av sosiale medier.

Følgende problemstilling danner utgangspunktet for oppgaven: *Hvorfor utvikler jenter spiseforstyrrelser og hvordan kan vi forstå deres motivasjon for å eksponere spiseforstyrrelsen og seg selv på sosiale medier og blogg?*

Problemstillingen kan utdypes slik: Jeg ønsker å få innsikt i mine tre informanters livsverden, som i stor grad har vært preget av spiseforstyrrelser og hyppig bloggvirksomhet over flere år. Hovedfokus i oppgaven er å bygge forståelse rundt jentenes motivasjon for å dele dypt personlig og sensitiv informasjon om sine liv og spiseforstyrrelser på internett. I tillegg ønsker jeg å finne ut mer om årsaker til utvikling av spiseforstyrrelser, men understreker at dette vektlegges i mindre grad i oppgaven.

1.6.Oppgavens oppbygging

Foruten innledningskapitlet, består oppgaven av syv kapitler. I andre, tredje og fjerde kapittel orienterer jeg om eksisterende forskning og teorier knyttet til sosiale medier og blogger, spiseforstyrrelser blant jenter og recovery. Det femte kapitlet tar for seg det vitenskapsteoretiske utgangspunktet for oppgaven og mine metodiske valg, i forhold til forskningsdesign og analytiske grep. Jeg beskriver i kapittel fem også etiske retningslinjer og dilemmaer knyttet til oppgaven og reflekterer over dens bekreftbarhet, overførbarhet og troverdighet. I det sjette kapitlet presenterer og tolker jeg data, mens jeg i kapittel sju drøfter problemstillingen i lys av mine funn og teorien/forskningen som jeg redegjorde for i kapittel 2, 3 og 4. I oppgavens åttende og siste kapittel oppsummerer viktige funn fra studien, gir avsluttende betraktninger og vurderer grad av overførbarhet og reflekterer over fremtidig forskning.

2.0. Sosiale medier/blogg

I dette kapittelet legger jeg fram eksisterende kunnskap om og rundt sosiale medier/blogg. Sosiale medier er et relativt nytt begrep, som for første gang ble brukt i norske medier i 2006, og ble et vanlig uttrykk fra år 2008 (Aalen, 2013). Likevel har mennesket brukt internett og ARPANETT, som var forløperen til internett, til sosiale formål helt siden 1970-tallet (Aalen, 2013). I følge Aalen (2013) er vanskelig å gi en eksakt definisjon av sosiale medier. Enjolras, Karlsen, Steen-Johnsen og Wollebæk forstår sosiale medier som et “samlebegrep for plattformer på internett som åpner opp for sosial interaksjon, og som gjør det mulig for brukerne selv å skape og dele innhold i form av tekst, bilder, video eller lenker til andre nettsteder” (2013, s. 11).

Facebook, Instagram, Twitter, Youtube, Snapchat og blogger er eksempler på sosiale medier, som i dag har blitt en stor del av hverdagen til mange, enten man jevnlig oppdaterer egen profil eller bare leser/studerer andre sine innlegg, bilder eller videoer. Utviklingen av smarttelefonene og fjerde generasjons mobilnett har gjort det mulig å være tilgjengelig på internett og sosiale medier til alle døgnets tider, på de aller fleste steder i landet. Tall fra Statistisk Sentralbyrå (SSB) sitt mediebarometer fra 2015, viser at 87 % av Norges befolkning, i aldersgruppen 9-79 år, brukte internett hver dag i 2015. I aldersgruppen 9-44 år var gjennomsnittlig tidsbruk på sosiale medier, per dag, 127 minutter i 2015, mens det i aldersgruppen 16-24 år var 213 minutter (SSB, 2015). Bruken av sosiale medier har, i følge SSB (2015), økt kraftig de siste årene. Statistikken til SSB viser videre, at av de som brukte internett hver dag i 2015, var 70 % innom Facebook og 44 % innom andre sosiale medier i det daglige. Tall fra 2012 viser at det er personer mellom 16 og 44 år, som bruker sosiale medier mest, og spesielt i aldersgruppen 16-24 år (Aalen, 2013, s. 12). Det er nærliggende å anta at dette også er situasjonen i dag.

Når det gjelder blogger, som jeg bruker som datagrunnlag i oppgaven (jf.5.2.1.), så er dette i utgangspunktet en form for personlige hjemmesider, som oppdateres ofte (Lüders, Prøitz & Rasmussen, 2007). Blogging er en svært effektiv form for kommunikasjon og publisering, har røtter tilbake til 1990-tallet og i likhet med sosiale medier generelt, så er jenter de hyppigste brukerne (Aalen, 2013). Blogginneleggene har som regel en personlig og uformell karakter, og kan på mange måter betraktes som en moderne dagbok. Alle innlegg som skrives på bloggen arkiveres i kronologisk rekkefølge etter når de ble

publisert, slik at de til enhver tid er tilgjengelige for leserne (Lüders et.al., 2007). I tillegg til tekst, kan man legge ved bilder og videoer, og under innleggene er det gjerne et kommentarfelt, der leserne kan uttrykke seg og dele lenker (Lüders et.al., 2007). I bloggene skriver man gjerne om eget liv eller om spesifikke temaer, som for eksempel spiseforstyrrelser.

2.1. Hvilke behov dekker sosiale medier/blogg?

Selv om de ulike sosiale mediene har forskjellig utforming, målgrupper og funksjoner, så viser forskningen til både Bumgarner (2007), Quan-Haase og Young (2010, s. 251;257) og Tufekci (2008, s. 558) at aktivitet på sosiale medier først fremst dekker et sosialt behov hos mennesker. I følge Aalen (2013) kan det sosiale behovet tilfredsstilles gjennom at man ser på andre medlemmers profiler og bilder, og snakker med sine venner om dette. Andre motiver for å bruke sosiale medier er tidsfordriv og informasjonssøking om ulike personer, hendelser, arrangementer ol. (Bumgarner, 2007; Pempek, Yevdokiya & Calvert, 2009, s. 232). Nardi, Schiano, Gumbrecht og Swartz (2004, s. 43-45) finner at en sentral motivasjon for å blogge er å etablere og opprettholde fellesskap. Videre finner Liu, Liao og Zeng (2007, s. 234) at en viktig motivasjon for å blogge, er å danne relasjoner til andre mennesker. Olsen (2014) har i likhet med meg, sett på årsaker til at spiseforstyrrede jenter velger å blogge om sine problemer. Olsen (2014) finner at jenter med spiseforstyrrelser blogger fordi det dekker et behov om å høre til og gir fellesskapsfølelse, der man blir sett og får støtte

Med bakgrunn i funnene jeg har referert til ovenfor, så mener jeg at spiseforstyrrede jenters eksponering av seg selv og egen sykdom på internett kan knyttes til et behov om å etablere nettverk og vedlikeholde relasjoner på sosiale medier/blogg. Jeg vil i underkapittel 2.2. og 2.3. beskrive positive og negative konsekvenser av å bygge nettverk og inngå relasjoner på sosiale medier

2.2. Positive konsekvenser av sosiale nettverk på sosiale medier

Positive konsekvenser av å bygge nettverk og inngå relasjoner på sosiale medier knytter jeg til økt nettverkskapasitet, forståelse, støtte og identifisering, samt andre positive konsekvenser. Jeg vil i de påfølgende underkapitler redegjorde for disse forholdene.

2.2.1. Økt nettverkskapasitet

I dette underkapittelet bygger jeg i stor grad på Enjolras et. al. (2013). En positiv konsekvens av å inngå relasjoner på sosiale medier kan knyttes til økt nettverkskapasitet. Sosiale medier skaper digitale sosiale nettverk. Easley og Kleinberg definerer et nettverk som et “mønster av forbindelser mellom noe, enten det dreier seg om hjerneceller, datamaskiner eller mennesker” (gjengitt i Enjolras et.al., 2013, s. 24). Ut fra denne definisjonen kan digitalt sosialt nettverk forstås som forbindelser mellom mennesker gjennom internett. En sentral egenskap ved digitale sosiale nettverk er at de kan etableres og vedlikeholdes til tross for store geografiske avstander, og på denne måten reduseres avstanden mellom mennesker.

En fordel med å være del av et større digitalt sosialt nettverk er at man får effektiv tilgang til andres informasjon og mulighet til å spre egen informasjon til mange mennesker. Sosiale medier er spesielt godt egnet til å vedlikeholde eksisterende svake bånd og det forsterker relasjoner mellom mennesker som bor langt fra hverandre. På denne måten utvider sosiale medier vår totale nettverkskapasitet. Med svake bånd, menes forhold mellom mennesker som står fjernt fra hverandre, som er mindre krevende å opprettholde. Bekjentskaper og venners venner er eksempler på svake bånd. Motparten av svake bånd er sterke bånd, som man har til sine beste venner, kjærester og familie. Opprettholdelse av sterke bånd krever på sin side større innsats og personlige investeringer.

Det er heller ikke uvanlig å inngå relasjoner til mennesker man ikke kjenner fra tidligere på sosiale medier. Etablering av nye sosiale bånd gir imidlertid liten avkastning på den totale nettverkskapitalen, i følge Enjolras et.al. (2013). De sosiale relasjonene man er del av på sosiale medier kan være både synkrone og asynkrone (Aalen, 2013). Synkrone relasjoner på sosiale medier vil si at vennskapet er gjensidig, noe som på de fleste sosiale mediene forutsetter at man sender og bekrefter venneforespørsler. Asynkrone relasjoner vil si relasjoner, der en person knytter seg til/”følger” en annen, uten at det er gjensidig.

2.2.2. Økt forståelse, støtte og identifisering

Mauseth (2014) tar i sin masteravhandling for seg hvordan tenåringsjenter med psykiske problemer/lidelser opplever å bruke sosiale medier. Mauseth (2014) finner at en positiv konsekvens av å dele tanker og følelser på sosiale medier for disse jentene, er at det medfører relasjoninngåelser og at de i større grad får identifisert seg med andre personer,

som har liknende psykiske problemer som seg selv. Personer som deler samme problemer og lidelser har også økt forståelse for hverandre og dømmer ikke hverandre (Mauseth, 2014). I følge Mauseth (2014) er forståelsen jentene møter blant likesinnede større enn hos øvrige venner og familie, og den gjensidige gjenkjennelsen som jentene finner i hverandre, øker egen bevisstgjøring og fremmer selvutvikling.

Masteravhandlingen til Beck (2013), der hun studerer hvordan bruk av blogg kan fremme unges psykiske helse, støtter funnene til Mauseth (2014). Beck (2013) finner at kommunikasjon med likesinnede gjennom blogger er positivt, da det gir økt kunnskap og forståelse rundt egen sykdom, i tillegg til at man får støtte og finner tilhørighet. Denne kommunikasjonen kan videre fremme optimisme og egen tro på at man kan bli frisk, og kan således betraktes som et første ledd på veien mot et sosialt liv "offline" (Beck, 2013). I tillegg gir bloggskrivning, familie og venner økt mulighet til å få innsyn i forfatterens psykiske problemer, som kan fremme deres forståelse og gir bedre forutsetninger for å hjelpe og støtte personen (Beck, 2013).

2.2.3. Andre positive konsekvenser av aktivitet på sosiale medier/blogg

Andre positive konsekvenser av å skrive blogg, er ifølge Beck (2013), at man kan nedfelle mål og vurdere om man når dem eller ikke, som gir økt motivasjon for å bli frisk og tvinger bloggerne til å holde riktig fokus. Det er også nærliggende å tro at mål som publiseres på blogger føles mer forpliktende for forfatterne, da leserne og følgerne får innsyn i dem. En annen positiv konsekvens av å blogge om egne spiseforstyrrelser er, ifølge Olsen (2014), at man bidrar til å hjelpe andre personer med spiseproblemer og/eller pårørende til noen som har spiseproblemer. Følelsen av å hjelpe andre gir bloggerne bedre selvfølelse (Olsen, 2014).

2.3. Negative konsekvenser av sosiale nettverk på sosiale medier

Negative konsekvenser av å bygge nettverk og inngå relasjoner på sosiale medier knytter jeg til tidsbruk og digitale mediers kommunikative begrensning og egenart, påvirkning av atferd og væremåte, "thinspiration", "proana", "promia" og "wannarexics", samt andre negative konsekvenser. Jeg vil i de påfølgende underkapitlene redegjøre for disse forholdene.

2.3.1. Tidsbruk og kommunikatív begrensning og egenart

Det finnes flere studier som finner negative konsekvenser av hyppig bruk av internett og inngåelse av relasjoner på sosiale medier. Nie (2001, s.422-426) finner internett som en tidstyv, som forhindrer oss fra å delta i sosial aktivitet og vedlikeholde sosiale relasjoner med familie og venner i det virkelige liv. Andre mener at relasjonene som bygges og vedlikeholdes over internett ikke er av samme kvalitet som relasjoner i det virkelige liv. For eksempel, så finner Kiesler, Siegal og McGuire (1984, s. 1125-1126) at flere sosiale, kontekstuelle, ikke-verbale og visuelle signaler, som finnes i kommunikasjon i fysiske møter, i forskjellig grad er fraværende i internettkommunikasjon.

Konsekvenser av at informasjonsrikdommen i internettkommunikasjon er lavere enn i ordinær kommunikasjon er, i følge Enjolras et.al. (2013), redusert sensitivitet og at kommunikasjonen blir mindre intim, noe som skaper mer fiendtlighet og flere misforståelser. Enjolras et.al. (2013) peker også på at den fraværende fysiske kontakten i kommunikasjon på internett gjør det vanskeligere å oppnå den samme underforståtheten, som i møter mellom mennesker i virkeligheten. Kraut et.al. (1998, s.1030) fremhever at den manglende underforståtheten forvansker kommunikasjon, diskusjon og muligheten for gjensidig støtte.

Sherry Turkle er en annen forsker som er opptatt av internetts påvirkning og hvordan relasjoner mellom mennesker skapes gjennom sosiale medier (Turkle, 2011). Hennes forskning tar for seg flere hundre informanter, som hun har fulgt over flere år, og funnene viser at mennesker som i stor grad dekker sitt sosiale behov gjennom sosiale medier blir mindre sosiale og føler større ensomhet i livet offline. I likhet med Kiesler et.al.(1984) og Kraut et.al.(1998), mener Turkle (2011) at den digitale kommunikasjonen ikke er like kompleks og innholdsrik som kommunikasjonen i fysiske møter mellom mennesker, og at vennskap man oppretter på internett ikke kan sidestilles med ekte vennskap, i den fysiske verden. I følge Turkle (2011) er vennskap på internett kun en illusjon, der man behandler hverandre som objekter og ikke mennesker.

2.3.2. Påvirkning av atferd og væremåte

Turkle (2011) mener at sosiale medier kan påvirke vår personlighet og væremåte ved at man distanserer seg fra sitt opprinnelige "jag". Dette er en konsekvens av at man på sosiale medier har fysisk avstand til mottakerne og kan redigere egne uttalelser i mye sterkere grad

enn i kommunikasjon i virkeligheten (Turkle, 2011). Redigeringsmuligheten, som er en måte å beskytte seg selv på, samt den fysiske avstanden til mottakerne, gjør det også vanskeligere å delta i kommunikasjon og relasjoner i den fysiske verden igjen (Turkle, 2011).

Selv om sosiale medier gir økt kunnskap og kan bidra til åpenhet rundt ulike fenomener og temaer, som er forbundet med skam og stigmatisering (Beck, 2013), vil vår atferd på internett ofte være preget av økt varsomhet, usikkerhet og tilbakeholdenhet (Enjolras et.al., 2013). Jeg tror at det for mange vil være naturlig å bli mer usikker og tilbakeholden overfor personer man ikke har møtt i det virkelige livet, men kun “kjenner” gjennom sosiale medier. Hvorvidt dette er positivt eller negativt, kan imidlertid diskuteres. Jeg velger likevel å ta det med som en negativ konsekvens. I følge Enjolras et. al. (2013) kan tilbakeholdenheten inntreffe fordi opplysningene man legger ut på internett forblir søkbar og lagret i evig tid. I tillegg tror jeg at det faktum, at man aldri med sikkerhet kan vite om personene man kommuniserer med på sosiale medier, faktisk er det de gir seg ut for å være, kan skape usikkerhet. På sosiale medier kan man opprette falske brukerprofiler eller oppgi usanne opplysninger om seg selv

2.3.3. “Thinspiration”, “proana”, “promia” og “wannarexics”

En annen negativ konsekvens av å bygge nettverk og inngå sosiale relasjoner på sosiale medier/blogg er at man lettere får tilgang på negativ og uheldig informasjon, som i neste omgang kan engasjere deg i destruktive og skadelige nettgrupper/nettbevegelser.

“Thinspiration”, “proana”, “promia” og “wannarexics” er eksempler på destruktive nettgrupper/nettbevegelser for personer med spiseforstyrrelser. Dette er relativt nye fenomener som har oppstått blant spiseforstyrrede på sosiale medier og ulike nettforum de siste årene, og det har økende popularitet (Dyregrov, 2014; Gustavsson, 2014).

Thinspiration er en generell benevnelse på digitale nettverk som omhandler slanking, mens proana og wannarexics og promia er rettet spesifikt mot henholdsvis anoreksi og bulimi (jf.3.0). Personer som er aktive i proana- og promianettverk er som regel diagnostisert med anoreksi eller bulimi, og de romantiserer sitt forhold til sykdommen og betrakter den som en livsstil (Elnan, 2013). I nettverkene oppfordrer, motiverer og inspirerer de hverandre til å vedlikeholde sin sykdomstilstand og man deler bilder av egne kropper (Dyregrov, 2014;

Gustavsson, 2014). Proana-nettverk brukes også av såkalte wannarexics, som ikke har diagnostisert spiseforstyrrelse, men som ønsker å få det (Gustavsson, 2014).

I følge Gustavsson (2014), så er medlemmer av slike nettverk som regel anonyme og de har ulike motivasjoner for å delta. Personer innenfor wannarexics er i stor grad opptatt av å søke tips og råd om å bli tynne på kortest mulig tid, mens proana-medlemmer i større grad drives av et behov for å få støtte fra likesinnede (Gustavsson, 2014). De fleste personene som deltar i disse subkulturene holder sine spiseforstyrrelsesproblemer skjult for øvrig familie og venner, i frykt for mangel på forståelse og for å bli pressa til å oppsøke behandling (Gustavsson, 2014). Ulike tjenesteleverandører på internett og Instagram har forsøkt å forby og blokkere innlegg som omhandler thinspiration, proana, promia og wannarexics, mens bloggsamfunnet, blogg.no (jf.1.0.), ikke ønsker å innføre totalforbud (Dyregrov, 2014; Elnan, 2013; Gustavsson, 2014). Til tross for forbudene er det, i følge Gustavsson (2014), fremdeles lett å finne fram til informasjon om proana på internett og nettbevegelsenes ulike plattformer og nettforum.

2.3.4. Andre negative konsekvenser av aktivitet på sosiale medier/blogg

Olsen (2014) finner at negative tilbakemeldinger som gis i kommentarfeltet på bloggen er en negativ konsekvens av å blogge om spiseforstyrrelser, da dette kan opprøre forfatterne av bloggene. I tillegg opplever jenter som blogger om egen spiseforstyrrelse, i følge Olsen (2014), en frykt for hva personer som de kjenner fra det virkelige liv skal mene om dem, hvis de leser innleggene. Andre negative konsekvenser av å blogge om spiseforstyrrelser er at man risikerer å låse seg fast i en identitet som sykdomsblogger, som gjør det vanskeligere å bli frisk, samt at bloggen kan medføre økt press og stressfølelse i forhold til å komme seg ut av sykdommen (Olsen, 2014).

Mauseth (2014) finner i sin masteravhandling at det fort kan bli et negativt fokus når jenter med psykiske problemer/lidelser kommuniserer med likesinnede på sosiale medier. I denne kommunikasjonen kan det bli konkurranse mellom jentene om å være sykest mulig, for å bli tatt på alvor, som igjen kan føre til at man trigger andre og/eller at man opprettholder egne psykiske problemer (Mauseth, 2014).

3.0. Spiseforstyrrelser

Spiseforstyrrelser regnes for å være psykiske lidelser (Minde, 2011) og de vanligste diagnosene er anoreksi, bulimi og overspisingslidelse (Rørtveit & Lier, 2016). Hosman, Jané-Llopis og Saxena (2004) anslår at anoreksi og overspising er av de tre vanligste kroniske problemene hos jenter i ungdomsalder i USA. I følge Rosenvinge og Götestam (2002, s. 286) har ca. 0,3 % av norske kvinner mellom 15 og 44 år, anoreksi, 2 % har bulimi, mens 3 % er diagnostisert med overspisingslidelse. Ut fra innbyggertallet i 2002, hadde ca. 2700 norske kvinner mellom 15 og 44 år, anoreksi, 18000 hadde bulimi og 28000 hadde overspisingslidelse (Rosenvinge og Götestam, 2002, s. 287). Jeg har ikke lyktes i å finne nyere tall for omfang av spiseforstyrrelser i Norge enn dette. Stadig flere får bulimi, mens utbredelsen av anoreksi har vært relativt stabil de senere år (Torgersen, 2016, 25.01). Når det gjelder spiseproblemer, så viser befolkningsundersøkelser at ca. 10 % av landets innbyggere har dette (Rørtveit & Lier, 2016).

Angivelser av forekomst av spiseforstyrrelser må imidlertid alltid tas med betydelig usikkerhet, da ingen vet hvor mange som strever med spiseforstyrrelser (Nordtug, 2018). Anslagene om forekomst er bygd på sannsynlighetsberegninger, som vil si en form for kvalifisert gjetning, og gjetningene varierer etter hva slags forskning og hvilke diagnosekriterier som legges til grunn. I de fleste tilfellene er tallene som gjetningene angir, mye høyere enn registrerte tall for hvor mange som mottar statlig støttet hjelp for spiseforstyrrelser, som kan være alt fra å kontakte fastlege én gang til innleggelse i institusjon (Nordtug, 2018)

I den videre beskrivelsen av spiseforstyrrelser støtter jeg meg i stor grad til Rørtveit og Lier (2016), som er bygd på relativt ny forskning om spiserelaterte lidelser. Rørtveit og Lier (2016) vinkler også spiseforstyrrelser opp mot skolen.

Hverdagen til barn og ungdom med spiseforstyrrelser preges ofte av tanker og atferd knyttet til mat, kropp og vekt, og de bærer ofte på en sterk skamfølelse, som en del ikke er så åpne om. Anorektikere spiser svært lite, og spesielt unngår de matvarer med mye kalorier. Undervekt er således et problem ved anoreksi. Bulimi innebærer ikke nødvendigvis vekttap, og er således mindre synlig for omverden. Personer med bulimi overspiser i perioder, samtidig som de har stor frykt for fedme. Dette fører til handlinger for å motvirke vektøkning, for eksempel i form av selvfremkalte brekninger,

avføringsmiddel, appetittdepnende midler og vekslende sulteperioder. Når det gjelder overspisingslidelse, så kjennetegnes denne sykdommen av overspisingsperioder, uten at man gjør tiltak for å motvirke vektøkning. I overspisingsperiodene mister man kontroll over eget matinntak, og man spiser raskt og blir ubehagelig mett, uten nødvendigvis å være sulten.

Spiseproblemer er en mildere grad av spiseforstyrrelser, som enten kan gå over av seg selv eller være forstadiet til diagnostiserte spiseforstyrrelser. Selv om man antar at det er store mørketall for spiseforstyrrelser blant gutter og menn, er fenomenet mest vanlig hos jenter (Torgersen, 2016, 25.01). I følge Rørtveit og Lier (2016) er gutter dårligere til å søke behandling for sine spiseforstyrrelser, noe som er en sannsynlig årsak til at spiserelaterte lidelser er mest kjent blant jenter.

Jeg vil videre i kapittelet vise til teori og eksisterende forskning om årsaker til utvikling av spiseforstyrrelser, konsekvenser og behandling av spiseforstyrrelser, samt forebygging av spiseforstyrrelser i skolen.

3.1. Årsaker, konsekvenser og behandling av spiseforstyrrelser

I følge Torgersen (2016, 25.01) er det som regel sammensatte årsaker til at man utvikler spiseforstyrrelser, der både arvelige faktorer og miljø påvirker. Det er derfor svært vanskelig å si noe sikkert om årsaker. Likevel vil jeg, i lys av foreliggende forskning, peke på noen sentrale årsaker.

I 1.0. nevnte jeg at mobbing kan være en utløsende årsak til spiseforstyrrelser for noen. Andre utløsende årsaker kan, i følge Skårderud et. al. (2004, s.1940), være tap av betydningsfulle personer, konflikter, tidlig pubertet, store prestasjonskrav, endrede livsvilkår, som for eksempel flytting, skader hos idrettsutøvere og slanking. Familiære og sosiale forhold og idealisering av tynne og “perfekte” kropper i samfunnet og i massemedia kan også være risikofaktorer for å utløse og opprettholde spiseforstyrrelser (Folkehelseinstituttet, 2009; WHO i Rørtveit & Lier, 2016, s. 146).

I tillegg til sosiale utfordringer, kan spiseforstyrrelser gi psykologiske, fysiologiske og økonomiske problemer for den enkelte person som rammes. I følge Rørtveit og Lier (2016) har personer med spiseforstyrrelser ofte psykiske tilleggspolmer, som tvangstanker,

tvangshandlinger, angst og depresjon. De har ofte et lavt selvbilde, nedvurderer seg selv og føler i liten grad at de strekker til. Fysiologiske konsekvenser kan være lav puls og blodtrykk, ugunstig påvirkning av lengdevekst, beintetthet og hjerterytmeforstyrrelser, slimhinneskader i mage/tarm og syreskader på tenner, som følge av oppkast. Når det gjelder økonomiske problemer, så kan disse oppstå som en direkte konsekvens av høyt matbudsjett og/eller tapt arbeidsinntekt grunnet sykemeldinger og uføretrygd.

I følge Campbell og Peebles (2014, s. 582) er det et problem at mange yngre mennesker med spiseforstyrrelser ikke oppsøker hjelp/behandling og at behandlingen ikke virker eller bare virker delvis. Nordtug (2018) påpeker imidlertid at det ikke er gjort større studier av personer med spiseforstyrrelser som har blitt friske uten å gå i behandling. Det at det er et problem at så mange unge ikke oppsøker behandling for spiseforstyrrelser, er en "tatt for gitt forståelse" som har innarbeidet seg i kunnskapen om spiseforstyrrelser – uten tilstrekkelig vitenskapelig belegg (Nordtug, 2018).

I mye av behandlingen fokuseres det på å etablere riktig spisemønster, både i forhold til regelmessighet og innhold i måltidet. Det jobbes også med å bygge opp personens selvfølelse og evne til å uttrykke/håndtere egne følelser, behov og ønsker, uten å benytte mat som hjelpemiddel (Rørtveit & Lier, 2016). Man må også være bevisst på at noen personer med spiseforstyrrelser vil ha et anstrengt forhold til å bli frisk av sin lidelse, da de ikke ønsker å miste relasjonene de har opparbeidet seg i sykdomsperioden (Rørtveit & Lier, 2016). Dette kan gjelde relasjonene til eventuelle behandlere, men også til lesere/følgere på blogger og andre sosiale medier, som legger igjen kommentarer på innlegg. Sistnevnte har vært tilfelle i min studie (jf. 7.2; 7.3.2.).

3.2. Forebygging av spiseforstyrrelser i skolen

Når det gjelder skolens og lærernes evne til å håndtere og forebygge spiseforstyrrelser, så peker Rørtveit og Lier (2016) på viktigheten av å skape et skolemiljø som fremmer elevenes selvfølelse og selvtillit og at man reduserer fokuset på kropp og utseende. For å øke elevenes selvfølelse, er det som lærer viktig å vise engasjement og interesse ovenfor alle elevene, gi dem følelsen av at de er verdifulle og skape mestringsfølelse, understreker Rørtveit og Lier (2016).

Dette stemmer godt med min egen erfaring som lærer, der jeg har lært at det kommer mye godt ut av å “se” alle elevene, prate med dem og være nysgjerrig rundt deres interesser og bakgrunn. Jeg mener at denne tilnærmingen gir økt trygghet og trivsel for elevene, samtidig som det skaper et viktig tillitsforhold mellom lærer og elever, som man også kan dra nytte av i den faglige delen av undervisningen og i problemløsning av andre forhold. Skulle man, for eksempel, ha elever som man mistenker har spiseproblemer, fordi de ikke har med seg mat eller unnlater å spise den, kan en god relasjon mellom lærer og elev være avgjørende for å få eleven til å skjønne at dette er negativt for han/henne.

Rørtveit og Lier (2016) peker på at det er nødvendig å sette av tid til åpne samtaler og diskusjoner i klassene om aktuelle samfunnstendenser, som for eksempel sosiale mediers uheldige påvirkning. Elevenes forhold til eget utseende kan påvirkes av innlegg på sosiale medier, som får det til å fremstå som naturlig og normalt å ha synlige muskler og/eller være ekstremt tynn (jf.3.1.). Rørtveit og Lier (2016) mener også at det er viktig at læreren gir elevene generelle kostholdsråd og at man understreker viktigheten av å ha gode spiserutiner for å opprettholde energinivået, konsentrasjonen og læringsevnen gjennom skoledagen. Ved å stille konkrete spørsmål til elevene om hyppighet og innhold i deres måltider, kan læreren fange opp tidlige tendenser på spiseproblemer. I samtale med elever som allerede går til behandling for spiseforstyrrelse, anbefales det imidlertid at læreren fokuserer på andre områder i elevens hverdag, for å flytte fokus vekk fra mat og kropp (Rørtveit & Lier, 2016). Med bakgrunn i egen lærererfaring, vet jeg at det også er viktig å ha et godt samarbeid med foreldre, helsesøster og helsestasjonen for forebygge spiseforstyrrelser og andre psykiske problemer i skolen.

Mange elever med spiseforstyrrelser vil føle spesielle utfordringer til egen kropp og med egen selvfølelse i faget kroppsøving, der man gjør fysiske aktiviteter foran eller sammen med resten av klassen, har på seg mindre klær og dusjer. Som kroppsøvingslærer, vet jeg at det er viktig å skape et godt og positivt miljø rundt disse timene, med mye lek og aktiviteter, der elevene lærer å kjenne egen kropp. I forhold dusjproblematikk, så mener jeg at man skal ta individuelle behov, men at skolen bør ha som utgangspunkt at alle skal dusje. Dette bidrar til å normalisere kroppslige forskjeller og gir elevene et naturlig forhold til egen og andres nakenhet.

Matpausen er en annen viktig del av skolehverdagen, som kan føles utfordrende for elever med spiseforstyrrelser. Det er viktig at elevene opplever ro under sitt måltid og Rørtveit og Lier (2016) åpner også opp for å innføre et ekstra måltid på slutten av skoledagen, når elevene er slitne og har dårligere konsentrasjon. Dette ville hatt en positiv påvirkning på elevene med spiseforstyrrelser, da det bidrar til økt hyppighet og fellesskap rundt måltidene.

4.0. Recovery

Det engelske ordet, *recovery*, kan oversettes til bedring eller tilfriskning av alvorlig psykisk lidelse på norsk, mens man på dansk sier “at komme seg” etter en psykisk lidelse (Jensen, 2004). Recovery er et komplekst begrep, som har fellestrekk med medisin/helbredelse, rehabilitering og empowerment¹, samtidig som det rommer noe mer (Jensen, 2004). Selv om recovery har vært et kjent begrep innenfor psykisk helse i en årrekke, fikk det økt oppmerksomhet på 1990-tallet, spesielt i USA (Jensen, 2004).

Av betydningsfulle amerikanske forskere på recovery, kan nevnes Patricia Deegan, Richard Warner og Judi Chamberlin, mens Alain Topor og Marit Borg har bidratt til økt forståelse av recoverybegrepet i de nordiske landene (Jensen, 2004). Recovery er, i følge Jensen (2004), en omfattende prosess, der mennesker lærer å leve meningsfulle og innholdsrike liv til tross for psykiske lidelser, og de vanskelighetene og konsekvensene sykdommen medfører. Det finnes flere definisjoner av recovery. Felles for flere av definisjonene er at de fokuserer på håp, vekst og forandring, at personene ikke inntar noen pasient- eller klientrolle og at man lærer seg å leve med eller overvinner sine begrensninger (Jensen, 2004). William Anthony har følgende definisjon av recovery:

Recovery kan beskrives som en dybt personlig, unik proces som forandrer personens holdninger, værdier, følelser, mål og/eller roller. Det er en måde at leve et tilfredsstillende, håbefuldt og bidragende liv selv med de begrænsninger som er forårsaget af sygdommen. Recovery indebærer udviklingen af ny mening og formål i ens liv mens man vokser udover den psykiske sygdoms katastrofale følger (Anthony i Jensen, 2004, s. 23)

I følge Repper og Perkins (gjengitt i Borg, 2016, s. 27) så handler recovery først og fremst om å bedre egen livssituasjon, uten nødvendigvis å avskaffe symptomer og andre problemer som følger med den psykiske lidelsen. Det handler ikke om å gjenskape helsetilstanden og livet man hadde før sykdommen, da dette i mange tilfeller er urealistisk (Jensen, 2004). Istedenfor kan recovery betraktes som en prosess for å komme seg videre i livet, der man tar med seg de positive og negative erfaringene fra sykdomsperioden (Jensen, 2004). Hvilke tiltak den enkelte gjør for å forbedre livene sine er individuelt, og bygger på egne erfaringer om hva som fungerer best (Borg, 2016). Tilfriskningsprosessen

¹ Empowerment: “Prosess hvor individer, grupper eller samfunn mobiliserer ressurser til å håndtere sine utfordringer” (Sørensen et.al., 2002, s. 2379-2380).

er en personlig prosess, der man utnytter egne ressurser og mulighetene som er i omgivelsene til å finne fram til strategier og retningslinjer som gir bedring av egen psykiske lidelse (Borg, 2016). Ytre faktorer, som for eksempel familie, terapeuter og forskjellige støttesystemer kan både begrense og forsterke recovery (Jensen, 2004). Recoveryprosesser forutsetter blant annet at man opplever sosial tilhørighet og at man bedriver aktiviteter man trives med (Borg, 2016).

Flere forfattere tar til orde for at forutsetningene for å oppnå tilfriskning har sammenheng med det som de beskriver som personens *psykologiske kapital*. I følge Bjørkdahl, vil en person som har høy psykologisk kapital, kjennetegnes av å ha: “en velfylt psykologisk verktøykasse, er en som tenker velfungerende om seg selv og andre, en som har effektive måter å møte vanskeligheter på, og, ikke minst, en som kan styre seg, en som har høy grad av selvkontroll” (2014, s. 635). Psykologisk kapital handler om våre indre ressurser og evne til å mestre utfordringer og motgang i livene våre, og viktige stikkord er håp, selvtillit, motstandsdyktighet og optimisme (Luthans, Youssef & Avolio, 2007). Ut fra dette mener jeg, at jo høyere psykologisk kapital en person har, desto større muligheter har han for å oppnå recovery. Personer med høy psykologisk kapital har også bedre forutsetninger for å bekjempe angst og depresjon (Roche, Haar & Luthans, 2014, s. 484-485). I tillegg finner Avey, Luthans og Jensen (2009, s. 688-689) at personer med høy psykologisk kapital opplever mindre stress.

I de påfølgende underkapitlene vil jeg vise til eksisterende forskning og teori rundt fenomenene emosjonell og annen skriving som terapi og overgangsobjekter, som kan ses i lys av recovery, som mulige strategier for å oppnå tilfriskning.

4.1. Emosjonell og annen skriving som terapi

Emosjoner er nært beslektet med følelser, affekt og stemning, og kan defineres som “fysiologiske reaksjoner på følelsesrelevant stimuli og er forbundet med sansefølelser som hjertebank og svette.” (Eikeland, 2014, De primære emosjonene – lederskapets viktigste redskap, avsn. 11). Nardi et.al. (2004, s. 43-45) finner at viktige motiver for å blogge blant annet er å dokumentere eget liv og kommentere og uttrykke egne meninger og følelser gjennom skriving. Videre finner Liu et.al. (2007, s. 234) at en av de viktigste motivasjonene for å blogge er å uttrykke egne følelser.

Ordleggingen av egen bevissthet og egne meninger og følelser kan både skje gjennom det som har fått merkelappen *emosjonell skriving* og annen skriving. Emosjonell skriving handler i følge Pennebaker (1997a) om å skrive ned sine dypeste personlige tanker og følelser, knyttet til traumer eller andre negative livshendelser. Slik jeg tolker begrepet skal man være helt ærlig i emosjonell skriving, det skal være usensurert og man skal ikke moderere sine formuleringer. Innlegg på blogger og andre sosiale medier om egen spiseforstyrrelse kan således betraktes som emosjonell skriving, dersom skribenten ordlegger sine umiddelbare tanker og følelser, uten å ta hensyn til hvem som skal lese det. Konfrontering av egne tanker og følelser, samt uløste konflikter i personens fortid, er i følge Freud viktig for å unngå utvikling av psykiske lidelser (gjengitt i Beck, 2013, s. 18). I følge Pennebaker (1997a) er den primære verdien av skriving, at det tvinger oss til å spørre oss selv om hvordan og hvorfor vi gjør som vi gjør

Det er gjort flere studier som viser at emosjonell skriving har positiv påvirkning på psykiske lidelser og problemer. Pennebaker (1997a) legitimerte sin påstand om at emosjonell skriving kan motvirke negative konsekvenser (f.eks. søvnproblemer, angst og depresjoner) av ikke å åpne seg opp og dele vanskelige tanker og følelser med andre, gjennom en eksperimentell studie han gjorde sammen med studenten Beall. En gruppe studenter fikk i oppgave å skrive om et valgfritt emne, enten av generell eller personlig art. Han fant at de som hadde valgt å skrive om sine personlige følelser og tanker halverte sine legebesøk i tiden etterpå. De som skrev om sine følelser og tanker fikk også bedre humør, ble mer positive og optimistiske, samt fikk bedre fysisk helse.

En tilsvarende studie, utført av Pennebaker og Kiecolt-Glaser, viste den samme tendensen, der studenter som hadde skrevet om traumer og følelser ikke gikk like ofte til legen som tidligere (Pennebaker, 1997a). I undersøkelsen til Pennebaker og Kiecolt-Glaser ble det også tatt blodprøver av studentene, både før og etter skriveprosessen. Resultatene fra blodprøvene viste at de som hadde skrevet om traumer og følelser hadde bedret sitt immunforsvar (Pennebaker, 1997a), noe som kan ses i sammenheng med skrivingens positive påvirkning av fysisk helse. Den økte immunfunksjonen vedvarte for øvrig i seks uker etter eksperimentet (Pennebaker, 1997a).

Undersøkelsene til Pennebaker og Beall og Pennebaker og Kiecolt-Glaser, samt flere andre studier, viser positive langsiktige virkninger av emosjonell skriving, på både psykisk og fysisk helse (Pennebaker, 1997b, s. 163). De positive effektene er både selvrapporterte og objektive, gjennom blant annet måling av blodtrykk og blodprøver (Pennebaker, 1997b, s. 163; Kállay, 2015, s. 244-245). Studiene til Pennebaker og Beall og Pennebaker og Kiecolt-Glaser viser også negative kortsiktige effekter av emosjonell skriving. Studentene som skrev om følelser og traumer ble tristere, nedstemte og mer opprørte enn studentene som skrev om overfladiske og generelle temaer. Perioden der de følte seg triste, nedstemte og opprørte var imidlertid kortvarig. En annen uheldig konsekvens av emosjonell skriving er dersom skrivingen tar overhånd og skaper en avhengighet, som igjen kan bidra til stor selvopptatthet. Pennebaker (1997a) mener at en slik avhengighet er verre enn ikke å skrive i det hele tatt, og understreker at personer som har store psykiske lidelser bør gå i terapi. I følge Smyth er effekten av emosjonell skriving også større om du skriver en gang i uka, over en måned, sammenliknet med fire ganger på en uke (gjengitt i Pennebaker, 1997b, s. 164)

Pennebaker (1997a) mener at de positive effektene av emosjonell skriving kan ses i sammenheng med at man ordsetter sine vanskelige tanker og følelser, som forutsetter økt bevisstgjøring. Refleksjonen og tankevirksomheten som settes i gang gjennom språkliggjøringen fører til økt selvforståelse og innsikt i egen historie (Pennebaker, 1997a). Donnelly og Murray og Murray, Lamnin og Carver finner imidlertid at den emosjonelle skrivingen gir enda sterkere effekt dersom den kombineres med å snakke emosjonelt (gjengitt i Pennebaker 1997b, s. 163). De positive effektene av emosjonell skriving er, i følge Pennebaker (1997a), størst på innesluttete mennesker, som ikke liker å snakke om vanskelige følelser og tanker. Sannsynligvis har også de negative konsekvensene av slik skriving, størst effekt på personer som er inneslutta, ved at de blir kortvarig nedstemte. Pennebaker diskuterer imidlertid ikke dette.

Boniel-Nissim og Barak (2013) har i sin forskning sett på ungdom med sosiale og emosjonelle problemer, og undersøkt terapeutiske virkninger av å skrive blogg. I sin studie tok Boniel-Nissim og Barak (2013, s. 334) for seg et tilfeldig utvalg ungdommer i alderen 14-17 år, og delte de inn i seks grupper. Gruppe én og to skulle blogge om sine sosiale og emosjonelle problemer på internett. Gruppe én skrev blogger der leserne hadde mulighet til å gi kommentarer og annen respons på innleggene, mens dette ikke var mulig på bloggene

til gruppe to. Gruppe tre og fire skulle blogge om et valgfritt tema, som ikke angikk sosiale og emosjonelle problemer. Bloggene til gruppe tre åpnet for kommentarer og respons fra leserne, mens bloggene til gruppe fire var stengt for dette. Gruppe fem skrev dagbok om sine personlige og emosjonelle problemer på egne datamaskiner, som ikke ble publisert. Når det gjelder gruppe seks, så var dette en kontrollgruppe, som ikke skrev i det hele tatt (Boniel-Nissim & Barak, 2013, s. 334).

Studien til Boniel-Nissim og Barak varte i ti uker og deltakerne måtte blogge eller skrive innlegg på egen datamaskin minst to ganger per uke. Resultatet fra undersøkelsen viste at de fire gruppene som hadde blogget, oppnådde signifikant lavere stressnivå enn gruppe fem og seks, uavhengig av tema og respons (Boniel-Nissim & Barak, 2013, s. 338). De som blogget om sosiale- og emosjonelle problemer (gruppe 1 og 2) opplevde en signifikant forbedring av sitt stressnivå, sammenliknet med deres tilstand før studien startet (Boniel-Nissim & Barak, 2013, s. 338). Studien til Boniel-Nissim og Barak (2013) viser, i likhet med Pennebaker (1997a), at emosjonell skriving har en utpreget positiv påvirkning på forfatterens stressnivå, uavhengig av om man får respons på skrivingen eller ikke. I tillegg viser studien til Boniel-Nissim og Barak (2013) at generell skriving på internett har større positiv effekt på stressnivå enn tekster som ikke publiseres på internett. Boniel-Nissim (2013, s. 338) mener at dette har å gjøre med samhandlingsmulighetene som internett åpner opp for, som kan ha positiv effekt på skribentens selvoppfatning og håndtering av vanskelige følelser, som igjen vil forbedre personens evne til å takle utfordringer i det virkelige livet.

I essayet, *å skrive som terapi*, deler Gro Harestad sine personlige erfaringer med bruk av skriving som egenerapi og som dialog mellom bruker og terapeut. Slik jeg forstår Harestad, har hun i mindre grad bedrevet emosjonell skriving, da hun ofte redigerte sine skriftlige produkter. Essayet viser hvordan annen skriving også kan brukes terapeutisk. Under gir jeg et utdrag av essayet, Harestad (2015)

Harestad hadde sterk angst og hadde lenge gått med selvmordstanker, før hun ble innlagt ved DPS, Stavanger. Her gikk hun regelmessig til psykolog, men hun hadde problemer med å prate om sine problemer, da hun opplevde at “ordene satt fast i angsten” (Harestad, 2015, s.346). Løsningen ble at hun skrev ned sine tanker og følelser, og lot psykologen lese gjennom dette før timene, da dette følte mer ufarlig. Skrivingen gjorde også at Harestad

kunne se seg selv utenfra, og på denne måten fikk hun økt forståelse av seg selv og sine indre tanker, samtidig som de skriftlige ordene tvang henne til å kjenne på, akseptere og anerkjenne de vanskelige følelsene.

Ettersom det var en viss tid mellom skrivingen og psykologtimene fikk hun tid til å lese gjennom og godta det skriftlige produktet før hun delte det med psykologen. Harestad har gode erfaringer med skriving som egenerapi, da det sammen med psykologtimene, utgjorde en stor del av hennes bedringsprosess, og ga økt trygghetsfølelse. Samtidig førte skrivingen også til forbigående depresjon en periode, der hun hadde byttet psykolog og skrev om savn, tap, gråt og angst. De negative effektene som Harestad opplevde i forbindelse med skrivingen kan ses i sammenheng med funnene til Pannebaker (1997a), som viste at emosjonell skriving kan føre til tristhet, nedstemthet og opprørthet. Harestad startet etter hvert en anonym blogg, som ga skrivingen en ny dimensjon, ved at hun fikk kontakt med andre mennesker som var i den samme situasjonen som henne. Harestad høstet gode erfaringer av bloggen og kommunikasjonen den ga med andre likesinnede mennesker, der de hadde konstruktive diskusjoner, delte erfaringer og ga tips og råd til hverandre. Erfaringene til Harestad underbygges i Beck (2013) og Olsen (2014)

4.2. Overgangsobjekter

Donald W. Winnicott (1896-1971) var en britisk psykoanalytiker, som studerte barns relasjonelle utvikling og tilknytningsforhold til foreldre og andre mennesker (Skre, 2012). Winnicott er videre kjent for begrepet “overgangsobjekter”, som er en betegnelse på barnets mellomliggende opplevelsensområde, først og fremst mellom moren og en ytre gjenstand (Winnicott, 1990). I følge Winnicott representerer overgangsobjektet “det spæde barns overgang fra et stadium, hvor det er smeltet sammen med moderen, til et stadium, hvor det står i en relation til moderen som noget utenfor og adskilt fra det selv ” (1990, s. 25). Altså, påvirker overgangsobjektene prosessen, der barna går fra et avhengighetsforhold til moren/foresatt til å bli mer autonom (Hooley & Wilson-Murphy, 2012, s. 180). Eksempler på overgangsobjekter er myke kosebamser, suttekluter, tommeltotter, smokker ol. (Abrahamsen, 2010, s. 37). Barna trøster seg med og støtter seg til disse i overgangssituasjoner, når de er trøtte, triste, slår seg eller må være alene, uten foreldrenes tilstedeværelse (Abrahamsen, 2010, s. 37).

Situasjoner som betegner overganger for barn kan for eksempel være når de må legge seg, når de begynner i barnehage/skole, når de må sove på rom alene ol. Overgangsobjektene fungerer også som et forsvar mot angst og depresjon, i følge Winnicott (2005). Barna skaper et spesielt avhengighetsforhold til overgangsobjekter, og det er barna selv som velger dem ut (Abrahamsen, 2010, s. 37). Overgangsobjektene fungerer også som konkrete symboler på foreldrene og gjør det enklere for barn å mestre adskillelse fra dem, da objektene, gjennom sin lukt, smak og berøringseffekt, virker beroligende og gir trygghets- og nærhetsfølelse (Abrahamsen, 2010, s. 37). På denne måten representerer overgangsobjektene foreldrenes tilstedeværelse, før barna er voksne nok til å forstå at foreldrene også eksisterer når man ikke kan se dem.

Selv om Winnicott (1990) mener at overgangsobjektene gradvis mister sin funksjon og verdi etter hvert som barna utvikler kulturelle interesser, ser man det også i bruk hos eldre barn, ungdommer og voksne. I følge Winnicott (1990) kan objektene på den ene siden relateres til “hele det utvidede felt...” (s.149), mens det på den annen side viser til en tilstand “som man kan antage eksisterer ved begynnelsen af individets liv, hvor objektet endnu ikke er adskilt fra subjektet” (s. 149).

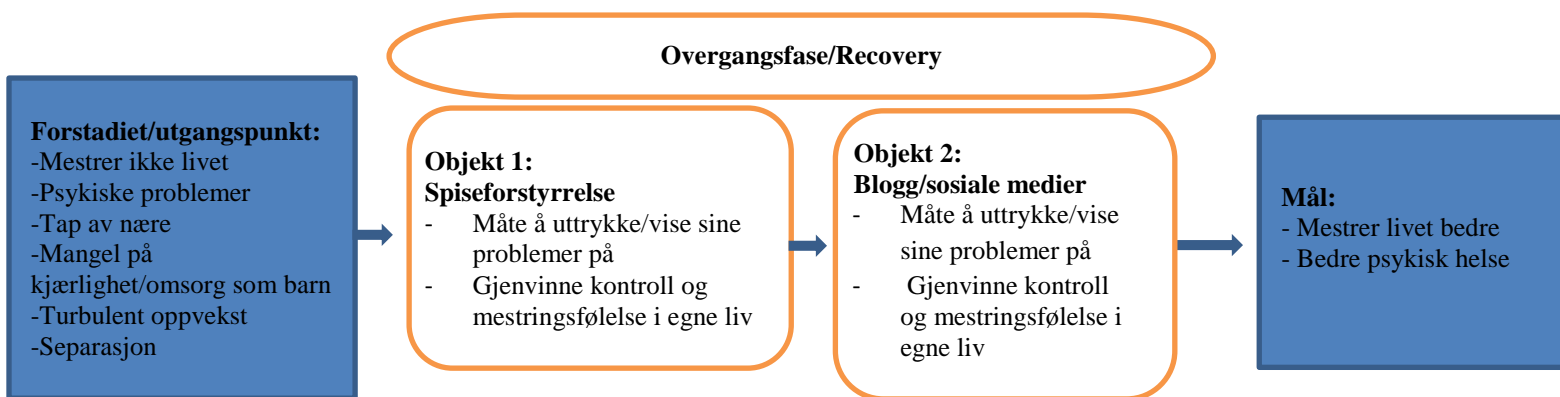
Det finnes flere studier som viser hvordan ungdom og voksne også kan bruke overgangsobjekter, gjerne i forbindelse med en psykisk lidelse. Personer med borderline (jf.6.1) virker å være en gruppe mennesker som ofte knytter seg til overgangsobjekter i voksen alder. Både studien til Hooley og Wilson-Murphy (2012, s. 180) og Cardasis, Hochman og Silk (1997, s. 251) viser en signifikant sammenheng mellom bruk av overgangsobjekter og diagnosen borderline. Studiene til Sugarman og Kurash (1982, s. 63-66) og Wells (1982, s. 325-326) viser at personer med bulimi og anoreksi også kan knytte seg til overgangsobjekter. Bruk av overgangsobjekter i voksen alder har ofte sammenheng med separasjon av nære i ung alder, tap av venner/familie og/eller turbulent oppvekst og relasjon til mor/far, som har forhindret utvikling og deltakelse i naturlige aktiviteter i oppveksten (Wells, 1982, s. 325-326; 330).

Cardasis et al. (1997, s. 251) bruker overgangsobjekter i en overført betydning, som noe man knytter seg til, uten at det nødvendigvis har sammenheng med mangel på kjærlighet og omsorg som barn. Jeg tenker at overgangsobjekter er noe man støtter seg til i perioder man har problemer/ikke klarer mestre livet på den måten man ønsker, med håp om at

overgangsobjektet skal gi forbedring av tilstanden/recovery (jf.4.0.). På denne måten blir objektet noe man støtter seg til i en overgangsfase i det voksne liv, og objektet man bruker kan sammenliknes med “bamsene”, som benyttes i den tradisjonelle tolkningen av fenomenet (jf. Winnicott, 1990). Studien til Wells (1982, s. 326-327) viser for eksempel hvordan man kan bruke mennesker som overgangsobjekter, ved at man inngår svært intense relasjoner til enkelte personer. Forholdet til disse personene blir ofte kortvarig eller avtar, grunnet dens intense karakter (jf. Sugarman & Kurash, 1982, s. 63-66).

I min oppgave vil jeg se overgangsobjekter i lys av jentenes blogger og deres spiseforstyrrelser, som de knytter seg til for å oppnå tilfriskning av sine problemer. Slik jeg tolker Wells (1982), så har de som bruker overgangsobjekter en tendens til å finne nye objekter, dersom objektet man støtter seg til ikke gir ønsket effekt. Således kan de bruke store perioder i livene sine på å oppsøke nye objekter. I mitt tilfelle, tror jeg at jentene i første omgang bruker spiseforstyrrelsene som objekter, og at de senere går over til bloggene. I følge Rørtveit og Lier (2016) er spiseforstyrrelser en måte å takle følelseskaos i eget liv og det gir opplevelse av å ha kontroll og mestringsfølelse. Man kan derfor tenke seg at voksne knytter seg til objektet spiseforstyrrelser for å gjeninnta kontroll og mestringsfølelse i egne liv. Det samme kan være tilfelle med bloggen. I tillegg blir man, gjennom å støtte seg til bloggen, synlig for omverden og man får delt sine problemer med andre

I figur 4.1., nedenfor, illustrerer jeg hvordan jeg tenker at spiseforstyrrelser og blogg/sosiale medier kan fungere som overgangsobjekter og recovery for personer som ikke mestrer livene sine/har psykiske problemer/lidelser



Figur 4.1.: Illustrasjon av hvordan spiseforstyrrelser og blogg/sosiale medier kan fungere som overgangsobjekter i tilfriskningen for jenter med psykiske problemer

Forklaring av figur 4.1.:

Jenter som bruker overgangsobjekter i voksen alder kan ha underliggende problemer, som gjør det utfordrende for dem å mestre livet. Mange har også hatt en turbulent oppvekst, med mangel på kjærlighet/omsorg, tap av betydningsfulle personer eller separasjon av mor/far. Dette skisseres i boksen til venstre, som jentenes forstadium/utgangspunkt. Jentene tar i bruk overgangsobjekter, i en tilvenningsfase og som recovery, for på nytt å kunne mestre livene sine og bedre den psykiske helsen. Det første objekter de støtter seg til kan være spiseforstyrrelser. Når spiseforstyrrelsen(e) ikke lenger gir ønsket effekt, kan de gå over til blogg/sosiale medier. Gjennom overgangsobjektene får de vist sine problemer for omverden og det kan gi følelse av å gjeninnta kontroll og mestringsfølelse i egne liv. Når man har oppnådd tilstrekkelig tilfriskning, og igjen mestrer livet, er målet nådd, og overgangsobjektene avsluttes.

Jeg vil imidlertid understreke at figur 4.1. viser idealet. Altså, hvordan personer med psykiske lidelser/problemer kan bruke spiseforstyrrelsene og blogger/sosiale medier til å få et bedre liv. I realiteten er det nok mange som vender tilbake til spiseforstyrrelsene når livet blir vanskelig, noe som støttes av Garte, Graver, Øverås, Frampton og Isdahl (2010, s. 33). Andre kan finne nye overgangsobjekter å støtte seg til, slik som rus (jf. Nøkleby, 2014). Hvorvidt mine informanter støtter seg til sine spiseforstyrrelser og blogger som overgangsobjekter drøfter jeg i 7.3.3.

5.0. Metode

I dette kapitlet beskriver jeg metodene jeg har benyttet for å innhente kunnskap til oppgaven. Jeg vil i 5.1. redegjøre for hermeneutikk, som er det vitenskapsteoretiske perspektivet jeg har valgt å ha på oppgaven (jf.1.5.). I 5.2. tar jeg for meg oppgavens forskningsdesign. Analytiske grep gjennomgås i 5.3., mens jeg i 5.4. beskriver etiske retningslinjer og dilemmaer i studien. I 5.5. reflekterer jeg over oppgavens refleksivitet.

I det påfølgende underkapitlet om hermeneutikk støtter jeg meg i stor grad til framstillingen til Thomassen (2006), da denne boken vektlegges i studiet ved Høgskolen i Lillehammer.

5.1. Hermeneutikk

Hermeneutikk har røtter tilbake til antikken og har en sentral posisjon innenfor samfunnsvitenskap. Det finnes ulike hermeneutiske retninger, og blant de mest betydningsfulle teoretikerne, kan nevnes Schleiermacher, Dilthey (jf.1.5.), Gadamer og Ricoeur. I følge Thomassen (2006) stammer begrepet hermeneutikk fra det greske ordet “hermeneuein”, som betyr å tolke eller fortolke. Jeg velger å bygge min masteroppgave på den hermeneutiske tradisjonen fordi den har som utgangspunkt å fortolke og forstå fenomener, slik jeg også gjør i mitt forskningsarbeid, der jeg tar for meg jenter med spiseforstyrrelser, som eksponerer seg på sosiale medier (jf.1.5). I motsetning til positivismen, som forklarer naturen, ønsker hermeneutikerne å forstå sjelslivet, påpeker Thomassen. Hun understreker imidlertid at positivisme er et begrep som brukes på mange ulike måter i dag, og at graden av motsetning mellom de to tradisjonene varierer ut fra hvordan begrepene praktiseres.

Jeg ønsker å forstå *sjelslivet* – i vid betydning, som noe som omfatter livsverdenen til jentene jeg undersøker, for å få mer kunnskap om årsaker til sykdomsutviklingen og deres motivasjon for å blottlegge eget privatliv på sosiale medier (jf. 1.5.). Thomassen (2006) presiserer at hermeneutikk i utgangspunktet handlet om å forstå og fortolke skriftlige tekster. Bloggene, som jeg fortolker, er skriftlige tekster, og hermeneutikk er således meget relevant å ha som vitenskapsfilosofisk grunnlag i analysen av disse. Den delen av datainnsamlingen som baserer seg på intervjuer, foreligger i utgangspunktet ikke som

skriftlige tekster, men som en muntlig samtale. Riktignok blir samtalen transkribert², men dette skjer etter at intervjuet er gjennomført (jf. 5.2.3.). Selv om hermeneutikk tidligere baserte seg på fortolkning av skriftlige tekster, har tekstbegrepet utvidet seg til også andre typer ytringer. Johansen og Larsen (1994) forstår tekstbegrepet som noe mer enn skriftlige tekster, og mener at det også kan brukes om dialoger og interaksjoner mellom mennesker. Med bakgrunn i dette, har jeg det hermeneutiske perspektivet også som utgangspunkt i fortolkningen av intervjuene, hvor det kommer fram både verbale og ikke-verbale uttrykksformer, som kroppsspråk, stemningsleie og pauser.

Hermeneutikk kan betraktes som den vitenskapsfilosofiske begrunnelsen for kvalitative metoder, som jeg bygger oppgaven på (jf.5.2.1.). Innenfor en hermeneutisk forståelse legges det vekt på at man har *fordommer* rundt fenomenet man undersøker. Med *fordommer* menes en ikke-bevisst forforståelse (Thomassen, 2006). Det er de generelle fordommene som Gadamer er opptatt av, de som er felles for mennesker innenfor en bestemt tidsepoke og kultur, påpeker Thomassen. Gadamer ser på *fordommer* som en rikdom ved mennesket og som noe som er naturlig å ha i livet, da historien, som vi bygger fordommene og forforståelsen på, til enhver tid er gjeldende og påvirker hvordan vi tenker og handler (Thomassen, 2006).

Gjennom forberedelsene til masteroppgaven, arbeid med andre skoleoppgaver, medieoppslag og arbeidserfaring (jf.1.1.) er spiseforstyrrelser og sosiale mediers funksjon noe jeg har forkunnskaper om. Jeg tok derfor med meg en forforståelse inn i egen studie. I følge Thomassen (2006) er det imidlertid positivt dersom egne *fordommer* utfordres av andre, da dette vil øke egen bevissthet og evne til å sortere, korrigere og utvide forkunnskapen, som igjen vil legge grunnlaget for ny innsikt, kunnskap og forståelse. Intervjuene og fortolkningen av bloggene var også måter å anvende min forforståelse på, noe som i følge Gadamer, er en forutsetning for i det hele tatt å kunne ha en forståelse av noe, påpeker Thomassen.

Selv om jeg ovenfor har referert til Gadamer, så mener jeg også at Ricoeur og Dilthey sine tolkninger av hermeneutikk, i stor grad, er relevante for min oppgave. I motsetning til

² Transkribering: Skriftliggjøring av muntlig intervju.

Gadamer, som mener at hermeneutikk er det ontologiske³ utgangspunktet for vitenskap, så er Ricoeur, i likhet med meg, opptatt av metodisk og vitenskapelig holdbarhet. Bloggene og de transkriberte intervjuene, som utgjør mitt datagrunnlag i oppgaven (jf.5.2.1.), ville Ricoeur beskrevet som “ytring som er fastholdt i skrift”, og det er dette, som i følge Ricoeur, gjør tekstene til vitenskapelige fortolkningsobjekter (Thomassen, 2006, s. 166). Beskrivelse og refleksjoner rundt den metodiske og vitenskapelige holdbarheten i min studie, framkommer for øvrig i underkapittel 5.5.

I lys av Diltheys hermeneutikk, så vil jeg i tolknings- og analysearbeidet leve meg inn i jentenes psykiske liv, der jeg lar deres uttrykte “indre opplevde erfaring” danne utgangspunktet for min forståelse (jf. 1.5.). Samtidig ønsker Dilthey å forstå fellesmenneskelige livsopplevelser. Dilthey mener at “gjennom å studere menneskelivets uttrykksformer kan vi nå fram til forståelse av felles menneskelig livsopplevelse, ja, til en forståelse av livet selv” (Thomassen, 2006, s. 160). På denne måten foretar Dilthey en objektivisering av livet og menneskelige livsopplevelser, påpeker Thomassen. For å forstå jentenes indre opplevde erfaringer må jeg ta utgangspunkt i deres ytringer, i form av hva de uttrykker i intervjuene og bloggene. I følge Dilthey kan ytringene forstås og objektiviseres fordi de “står i en historisk livssammenheng som overskrider enkeltindividene og forbinder alt menneskelig og alle menneskelige frembringelser” (Thomassen, 2006, s. 160). På denne måten blir ytringene “en utvendiggjøring av menneskenes åndelige liv og av en fellesmenneskelig livsopplevelse” (Thomassen, 2006, s. 160). I min analyse (jf.kap. 6) fremhever jeg både likheter og forskjeller mellom mine informanternes opplevelser og erfaringer med spiseforstyrrelser og selveksponering på sosiale medier.

5.2. Forskningsdesign

I dette underkapittelet vil jeg ta for meg forskningsdesignet på oppgaven, som må sees i lys av hermeneutikk (jf.5.1.). Forskningsdesign er et vidt begrep, og omhandler alle sider ved en forskningsstudie, deriblant hvem det skal forskes på og hvordan forskningen skal gjennomføres (Johannessen; Christoffersen & Tuft, 2011). I de påfølgende underkapitlene vil jeg beskrive og drøfte designet på oppgaven, gjennom å ta for meg metodevalg, datainnsamling, utvalg, rekruttering, intervjusituasjonen og struktur.

³ Ontologi: “Læren om det værende, læren om det som er” (Thomassen, 2006, s. 75). Eksempel på ontologisk reduksjonisme: “Mennesket er ikke noe annet enn fysiokjemiske forbindelser, et rent naturfenomen” (Thomassen, 2006, s. 75)

5.2.1. Kvalitativ metode og datainnsamling.

Kvalitativ metode kjennetegnes ved at man tar for seg relativt få enheter og søker dybdeinformasjon. Med dybdeinformasjon menes nyanser, detaljer og at man etterstreber en helhetlig forståelse av fenomenet man undersøker (Jacobsen, 2010). Jeg har valgt å benytte kvalitativ metode på oppgaven, da jeg ønsker å gå i dybden på jentenes liv og deres eksponeringsbehov på sosiale medier.

Undersøkelsen bærer preg av å være eksplorerende. Eksplorerende undersøkelser kjennetegnes ved at de er fleksible, og både problemstillinger, metodiske tilnæringer, forståelse og kunnskap kan utvikles og endres underveis i prosjektet, påpeker Thagaard (2013). Det eksplorerende designet kan således relateres til hermeneutikk, der man utvikler ny kunnskap og forståelse når fordommer blir utfordret (jf.5.1.). I følge Thagaard (2013) er et av formålene med denne type undersøkelser å analysere og forstå sosiale fenomener, som for eksempel spiseforstyrrede jenters trang til å uttrykke seg på sosiale medier. Ut fra den oversikten jeg har skaffet meg, synes det å være relativt lite norsk forskning på mitt felt, noe som tilsier at undersøkelsen får en eksplorerende karakter (Thagaard, 2013).

Likevel kan man kanskje si at studien også har elementer av både en deduktiv og en induktiv tilnærming. I følge Thagaard (2013) karakteriseres en deduktiv tilnærming av at forskningen tar utgangspunkt i tidligere hypoteser, og at man forsøker å knytte egen empiri til eksisterende teorier og kunnskap. Induktiv tilnærming handler på sin side om å utvikle nye teorier på grunnlag av analyse av egen empiri, påpeker hun. I oppgaven lar jeg de deduktive og induktive tilnærmingene skje i samspill med hverandre, noe Regin anser som et kjennetegn på kvalitative undersøkelser, og forskning generelt (gjengitt i Thagaard, 2013, s. 198). Det induktive elementet i oppgaven er imidlertid ikke så omfattende at jeg utvikler ny teori. Altså, vil min forståelse av årsaker til utvikling av spiseforstyrrelser og motiver for jentenes eksponeringsbehov på sosiale medier, bygge både på etablert teori og tidligere forskning og tolkning av egne data.

Når det gjelder datainnsamlingen i oppgaven, så har jeg benyttet både kvalitativt intervju og dokumentundersøkelse. For informantene Alma og Barbro (jf.6.1.), så har jeg også lagt til grunn to avisartikler, for å få utdypende informasjon. Formålet med intervjuer er, i følge Thagaard (2013), å innhente fyldig og omfattende informasjon og beskrivelser fra mennesker, knyttet til egne synspunkter og/eller opplevelse av eget liv, en spesiell

situasjon eller et tema. Med bakgrunn i dette, mener jeg at intervju passer godt som datainnsamlingsmetode i min oppgave.

Kvalitative intervjuer kan gjøres både individuelt og gruppevis. Jeg valgte å gjennomføre tre individuelle intervjuer av jenter med spiseforstyrrelser, som eksponerer seg på sosiale medier. Et gruppeintervju ville vært tidsbesparende, men samtidig fryktet jeg at jentene, i en slik setting, ville ha holdt tilbake informasjon, i frykt for at de andre jentene skulle misbruke den. Det er en sårbar gruppe jeg står ovenfor, og de har gjerne andre psykiske lidelser, i tillegg til spiseforstyrrelsen (jf. 3.1.). Jeg kunne også valgt og gjennomføre oppfølgingsintervjuer med informantene, bygd på innsikten de første intervjuene ga meg. På denne måten kunne jeg ha brukt den første intervjurunden til å bli kjent med informantenes historier og fenomenet jeg undersøker, og tilpasset spørsmålskategorier og enkeltspørsmål på oppfølgingsintervjuet etter dette. Etersom jeg også skulle gjennomføre dokumentundersøkelse av blogger, hadde jeg imidlertid ikke tid til å foreta noe oppfølgingsintervju. I stedet stilte jeg oppfølgingsspørsmål til informantene på mail i etterkant av intervjuene, i tilfeller der jeg hadde oversett relevante spørsmål eller det var noe jeg hadde behov for å oppklare.

Gjennomgangen og tolkningen av jentenes blogger og avisartikler kan betraktes som en form for dokumentundersøkelse. Etersom det er bloggene som utgjør den største delen av min dokumentundersøkelse, er det disse jeg i den videre gjennomgangen fokuserer på. Dokumentundersøkelser har lang tradisjon innenfor kvalitativ forskning. Særegenheter ved dette datamaterialet er at forskeren ikke har samlet det inn selv og at det er skrevet med et annet formål enn å være data for forskeren og hans/hennes undersøkelse. Dokumenter kan, ifølge Thagaard (2013), både være av privat karakter, som for eksempel dagbok og brev og offentlige dokumenter, som stortingsmeldinger og årsrapporter. De tre bloggene som er gjenstand for min dokumentundersøkelse har en privat karakter, som kan minne litt om dagbøker, men de er samtidig offentlig, da de ligger ute på internett, tilgjengelig for alle (jf.2.0.). Jentene jeg har intervjuet er også forfattere av bloggene jeg har undersøkt. Totalt har jeg gått gjennom, tolket og analysert 62 blogginnlegg, i tillegg til annen relevant informasjon, som fremkommer på bloggene, som for eksempel generelle presentasjoner av jentene og kommentarer fra leserne.

Opprinnelig hadde jeg også tenkt å tolke mine informanternes innlegg på Facebook og Instagram. Jeg valgte imidlertid å fokusere på blogger, da alle mine informanter har aktive

og innholdsrike blogger og på grunn av oppgavens begrensninger i forhold til avsatt tid. I tillegg hadde jentene adgangsbegrensninger på sine Facebook- og Instagram-profiler, slik at de måtte ha godkjent meg som "venn" for at jeg skulle kunne se deres innlegg. Slik sett, er deres blogger mer offentlige, da alle kan lese innleggene her.

5.2.2. Utvalg og rekruttering av informanter

Jentene i studien er mellom 20-32 år. Grunnen til at det ble denne aldersgruppen har sammenheng med at det var utfordrende å rekruttere informanter til prosjektet. Etersom jeg ønsker å relatere oppgaven mot skolen (jf. 1.3.), hadde jeg i utgangspunktet sett for meg å undersøke yngre informanter i skolepliktig alder. Det er likevel ikke altfor lenge siden mine informanter gikk ut av videregående skole. Jeg mener derfor at kunnskapen som framkommer er relevant og aktuell for skolen. Et annet poeng, er at det er interessant å innhente kunnskap fra jenter i ulike aldersgrupper og fra ulike livsfaser, da de kan ha forskjellige perspektiver på fenomenet jeg undersøker.

Utvalget består av tre jenter, som jeg både intervjuer og kartlegger bloggene til (jf.5.2.1.). Valget av tre informanter ble tatt på bakgrunn av formålet med studien og tidsbruk. Fokus er å få mest mulig kunnskap og forståelse rundt jentenes unike historier. Jeg betrakter det derfor som viktigere å gå i dybden på den enkeltes historie framfor å ha med flest mulig informanter. Dette støttes av Jacobsen (2010), som understreker at kvaliteten på informasjonen som gis er viktigere enn antall undersøkelsesenheter i kvalitative studier. Kvale (2002) skriver at man etter hvert vil nå et "metningspunkt" i forhold til utvikling av kunnskap, og at det derfor ikke er noe poeng å tilstrebe størst mulig utvalg i kvalitative undersøkelser.

Jeg har foretatt en *strategisk utvelgelse* av mine tre informanter, som er den vanligste utvalgsstrategien innenfor kvalitativ forskning (Johannessen et.al., 2011). Denne utvelgelsen bygger ikke på tilfeldigheter, men gjøres på bakgrunn av hva som er mest hensiktsmessig for å nå fram til personer som passer til målgruppen, og som man anser vil gi de nødvendige dataene (Johannessen et.al., 2011). Rekrutteringsprosessen av informanter til studien var en omfattende og tidkrevende prosess.

Opprinnelig var planen å få tak i informanter gjennom Kringsjåtunet, som er en ungdomspsykiatrisk behandlingssenheter på Lillehammer for barn og unge mellom 12 og 18

år, hvor jeg visste at det befant seg jenter med spiseforstyrrelser. Jeg fikk imidlertid avslag på min forespørsel, da ledelsen ved institusjonen mente at jentenes helsetilstand var for dårlig til at de kunne stille opp på intervju. Deretter tok jeg kontakt med Spiseforstyrrelsesforeningen (tidligere Interessegruppa for Kvinner med Spiseforstyrrelser) og fikk lagt ut informasjon om min studie og kontaktannonse på deres hjemmeside. Den landsdekkende Spiseforstyrrelsesforeningen har mange medlemmer i min målgruppe, og håpet var at noen av disse ville respondere på kontaktannonsen. Dette skjedde imidlertid ikke.

Jeg begynte derfor å lete opp potensielle informanter selv, ved å lese og finne kontaktinformasjon på blogger på internett. Jeg sendte mail til tre jenter, som passet til beskrivelsen av målgruppen. I e-postene hadde jeg en ydmyk tilnærming, der jeg la vekt på å vise respekt og forståelse overfor jentene. En av jentene ønsket å være med på studien, mens de to andre ikke besvarte mailen. Jeg fortsatte å lese blogger og sende e-post, men det var få som responderte, og de som sa seg villige til å bli med, trakk seg senere. Etter mye jobb, fikk jeg til slutt tak i ytterligere to jenter, slik at jeg stod igjen med et utvalg på tre personer. Disse jentene ville både la seg intervju og de godtok at jeg brukte deres blogger i forskningen.

Utfordringene jeg erfarte i rekrutteringsarbeidet må ses i sammenheng med at det er en sårbar gruppe jeg forsker på, der mange sliter med å mestre livet og finne mening i sin tilværelse. Mange av jentene hadde andre psykiske lidelser i tillegg til spiseforstyrrelsene, som gjorde det utfordrende for dem å stille til intervju. I tillegg erfarte jeg at det var en mur av restriksjoner rundt jentene, som jeg mener sier noe om dobbeltheten rundt fenomenet. På den ene siden uttrykker jentene personlig og sensitiv informasjon på offentlig fora, samtidig som helseinstitusjoner og forskningsetiske institusjoner (jf.5.4.) motsetter seg at de blir gjenstand for forskning.

5.2.3. Intervjusituasjonen og struktur

Jeg hadde i utgangspunkt tenkt å møte informantene personlig, og gjøre intervjuene på deres hjemsted. Når det viste seg at jentene bodde et stykke unna mitt bosted, samtidig som det var utfordrende å finne passende tidspunkt og intervjusted, gjorde jeg om på den opprinnelige planen, og valgte heller å gjøre intervjuene på Skype. Skype er et digitalt

kommunikasjonsprogram, som gjør det mulig for to eller flere personer å kommunisere visuelt og auditivt, ved hjelp datamaskinens høyttalere og web-kamera.

Intervjuene var semistrukturerte og varte i ca. 60 minutter, som er innenfor tidsrammen Kvale (2002) anbefaler for kvalitative intervjuer. Semistrukturerte intervjuer er, i følge Johannessen et.al. (2011), intervjuer med middels grad av struktur, som samtidig beholder et visst nivå av åpenhet. Mine intervjuer tok utgangspunkt i en intervjuguide (jf. vedlegg 3), som bestod av både generelle temaer og konkrete spørsmål, basert på eksisterende forskning og teoriene jeg løfter fram i kapittel to, tre og fire. De forhåndsbestemte temaene og spørsmålene hindret imidlertid ikke informantene i å ta opp andre temaer, som de synes var interessante. På denne måten ble intervjuguiden tilpasset det enkelte intervju, og jeg beholdt et visst nivå av åpenhet og fleksibilitet, som utfordret mine forkunnskaper, og ga meg ny innsikt, kunnskap og forståelse etter hvert som samtalen skred fram. Denne dimensjonen kan ses i sammenheng med den hermeneutiske tilnærmingen i oppgaven (jf.5.1.), og at det er en eksplorerende undersøkelse (jf.5.2.1.).

Selv om disse situasjonene, der vi pratet oss vekk fra intervjuguiden, var nyttige, kunne de også være utfordrende. Jeg tenker da spesielt på utfordringer knyttet til å stille gode oppfølgingsspørsmål, som måtte formuleres på kort tid, og bygge på egen dømmekraft i lys av den forståelsen jeg hadde av fenomenet i den aktuelle situasjonen. I disse situasjonene passet jeg på å være meget konsentrert og holde riktig fokus, noe Roulston, DeMarrais og Lewis (2003) også spesifiserer viktigheten av i kvalitative intervjuer. En annen fordel med semistrukturerte intervjuer er at det blir lettere å sammenlikne og lete etter mønstre i datamaterialet, da flere av spørsmålene er forhåndsbestemt (Johannessen et.al., 2011).

Jeg startet intervjuene med å presentere meg selv, masterprosjektet, gangen i intervjuet og hvordan informasjonen skulle brukes. Samtidig presiserte jeg at jentene var sikret anonymitet og at studien opprettholdt kravet om konfidensialitet (jf.5.4.). Deretter lot jeg jentene få presentere seg selv og jeg understreket at de måtte si i fra dersom de følte noen av spørsmålene som ubehagelige, og at de derfor ikke ønsket å besvare dem eller de hadde behov for en liten pause. Grunnen til at jeg valgte å starte intervjuene på denne måten, der vi pratet om mer ufarlige temaer, var for å skape en god relasjon og et gjensidig tillitsforhold mellom meg, som intervjuer, og informanten. Jeg passet imidlertid på at relasjonen ikke ble for personlig, da dette i følge Jacobsen (2010) kan føre til at man mister

“forskerperspektivet” og evnen til kritisk refleksjon. Før vi gikk i gang med den faglige delen av samtalen fikk også jentene anledning til å stille spørsmål til intervjuet og masteroppgaven, dersom det var noe mer de lurte på.

Jeg åpnet den faglige delen av intervjuet med stille åpne og generelle spørsmål om spiseforstyrrelser og sosiale medier, før spørsmålene ble spissa mot deres spiseforstyrrelse og eksponeringsbehov. I tillegg til hovedspørsmål, stilte jeg i noen tilfeller også oppfølgingsspørsmål når det var noe jeg ikke forstod eller ønsket utdypet. Jeg passet imidlertid på å innta en lyttende posisjon i størst mulig grad, og ikke avbryte jentene unødige, noe også Jacobsen (2010) understreker viktigheten av. Dette for å unngå å miste relevant informasjon. For å få fram så mange opplysninger som mulig, avsluttet jeg intervjuene med å spørre jentene om de ønsket å tilføre noe mer.

Intervjuene på Skype ble dokumentert gjennom lydopptak og notater, og senere transkribert. I følge Jacobsen (2010) krever en god og fullstendig analyse av kvalitative data at man transkriberer hele intervjuet, og da er båndopptaker et godt hjelpemiddel. Informantene var opplyst om og hadde på forhånd samtykket i at intervjuene ble tatt opp på bånd. Notatene komplementerte lydopptaket, da jeg her kunne notere jentenes kroppsspråk, stemningsleie og egne refleksjoner i forhold til intervjusituasjonen, som det også kan ligge mye informasjon og innhold i. Jeg vil, imidlertid, understreke at bruken av Skype i intervjuene, begrenset muligheten til å fange opp denne non-verbale kommunikasjonen, da jeg kun så informantens ansikt. Notatene hadde også en funksjon i forhold til at det ga en signaleffekt om at jeg betraktet det jentene sa, som interessant.

5.3. Analytiske grep

I kapittel 6 presenterer og tolker jeg mine data, gjennom hermeneutisk analyse og innholdsanalyse. Den hermeneutiske analysen bygger på Schleiermacher (jf.5.1.) sitt begrep, *den hermeneutiske sirkel*, og går ut på at man varierer mellom å analysere *deler av teksten* og *teksten som helhet* (Jacobsen, 2010). I mitt tilfelle, så utgjør alle seks intervjuetranskriberingene og bloggene til sammen, helheten, mens jeg betrakter intervjuene og bloggene til den enkelte jente, som enkeltdeler/tekstdeler. Altså består mitt datamateriale av tre enkeltdeler/tekstdeler. Den hermeneutiske analysen er overordnet innholdsanalysen, og innbefatter at jeg skal analysere enkeltdelene hver for seg, se

enkeltdelene i lys av helheten og se helheten i lys av enkeltdelene. Denne prosessen skal danne grunnlag for ny forståelse rundt fenomenet man undersøker (Jacobsen, 2010).

Innholdsanalyse handler om å forenkle og berike data, gjennom å tematisere og kategorisere det informantene sier, skriver og/eller gjør (Jacobsen, 2010).

Dokumentanalyse er et alternativ navn på innholdsanalyse, og tar for seg tekster som er skrevet med annet formål enn å være gjenstand for et konkret forskningsprosjekt (Thagaard, 2013). I mitt tilfelle er jentenes blogger skrevet med annet formål enn et masterprosjekt. Likevel velger jeg, for enkelthets skyld, å bruke betegnelsen innholdsanalyse både om analysen av de transkriberte intervjuene og bloggene. På grunn av begrensningene til Skype i forhold til å fange opp non-verbal kommunikasjon (jf. 5.2.3.), er det i hovedsak det verbale innholdet fra intervjuene jeg analyserer, altså hva jentene uttrykte muntlig.

Min analyse innledes med en presentasjon av de ulike informantene, der jeg gjengir sitater fra intervjuene og bloggene, og tolker disse (jf.6.1.). På denne måten blir leserne kjent med jentene jeg har intervjuet, og opplysninger herfra kan danne et viktig bakteppe for den videre analysen. Resten av innholdsanalysen baserer seg på malen i Jacobsen (2010), som tar for seg ulike faser. Jeg har imidlertid valgt å forandre litt på modellen, for å tilpasse den min oppgaves særpreg og egenart. I det følgende vil jeg beskrive de enkelte analysefasene, og redegjøre for tilpasningene jeg foretar.

Den første fasen (jf.6.2) handler om å tematisere innholdet i hver enkelt tekst, for på denne måten forenkle og strukturere den. I denne fasen tar jeg tak i ord, setninger og avsnitt i intervjuene og blogginnlegg/annen informasjon på bloggene, og kartlegger hvilke temaer som blir tatt opp. Jeg reduserer altså intervjuene og bloggene til temaer som jentene løfter fram. Dette gjøres ut fra en forståelse om at hvert enkelt tema utgjør en “meningsbærende enhet innenfor rammen av den totale teksten” (Jacobsen, 2010, s. 130). Mine temaer framkommer av figur 6.1. Av praktiske årsaker blir ikke intervjuene og bloggene gjengitt i sin helhet i oppgaven, og temaene jeg har valgt kan således ikke etterprøves. De temaene som jeg ikke fant relevante i forhold til problemstillingen (jf. 1.5.) er enten utelatt eller blir vektlagt i mindre grad i oppgaven. Noen av disse temaene kommer imidlertid fram i presentasjonen av de enkelte jentene i 6.1.

I følge modellen til Jacobsen (2010) skal tematiseringen si noe om enkeltdelene. Da jentene i stor grad prater om de samme temaene i intervjuene og bloggene, mener jeg at min tematisering også sier noe om helheten. Det at informantene i stor grad tar opp de samme temaene, tror jeg har sammenheng med at jeg hadde en relativt sterk struktur i min semistrukturerte intervjuguide, med formulerte spørsmål innenfor bestemte temaer (jf.5.2.3.). På den annen side ivaretok intervjuguiden, gjennom enkelte åpne spørsmål, en viss grad av fleksibilitet, der informantene i stor grad kunne prate fritt. Det at informantene, til tross for fleksibiliteten, likevel kom inn på mange av de samme temaene, mener jeg at sier noe om viktigheten og betydningen av akkurat disse temaene.

I fase to foretas en ytterligere forenkling av dataene, ved at jeg deler temaene inn i fem kategorier, som også presenteres i figur 6.1. Dette skaper struktur og gjøre datamaterialet mer håndterbart. Kategoriene kan enten lages på forhånd, bygd på eksisterende forskning og teori, eller de kan utvikles fra dataene som kommer fram av egen undersøkelse (Jacobsen, 2010). For mitt vedkommende, hadde jeg forhåndsbestemte kategorier, men noen av disse ble endret etter at jeg fikk inn datamaterialet. Dette kan ses i sammenheng med at oppgaven både har en deduktiv og induktiv tilnærming (jf.5.2.1.). I likhet med tematiseringen skal kategoriseringen, i følge Jacobsen (2010), beskrive enkeltdeler. Ettersom mine informanter i stor grad trekker fram de samme temaene i intervjuene og i bloggene, blir også kategoriene felles for jentene. Slik sett, beskriver min kategorisering både enkeltdelene og helheten. Kategoriene ses i sammenheng med problemstillingen og eksisterende forskning og teori i 6.2.1.

I fase tre fyller jeg kategoriene med innhold. Jeg tar for meg en kategori om gangen, og presenterer relevante sitater fra jentenes blogginnlegg/annen informasjon på bloggen og intervjuene, samt de to avisartiklene (jf. 6.3.). Et eksempel på dette er at jeg fyller inn et sitat om mobbing under kategorien *årsaker til spiseforstyrrelser* (jf.6.3.). Analysefase tre beskriver hva den enkelte informant mener om de ulike kategoriene, og den sier således noe om enkeltdelene. Det framkommer av fase tre også forskjeller og likheter mellom informantene, i forhold til deres oppfatninger/meninger om de ulike kategoriene. Slik sett, sier fasen også noe om helheten. Sitatene fra de enkelte jentene representerer enkeltdeler, samtidig som min presisering av likheter og forskjeller mellom dem, sier noe om helheten. Fase tre oppsummerer jeg i tabellene 6.1. og 6.2.

I både 6.1. og 6.3. bruker jeg direkte sitater fra intervjuene og fra en blogg, mens jeg omskriver sitatene fra de to andre bloggene og avisartiklene. Grunnen til at jeg velger å omskrive sitatene fra to av bloggene og avisartiklene, argumenterer jeg for i underkapittel 5.4. I tillegg til at jeg foretar en utvelgelse av sitater i analysen, har jeg også benyttet meningsfortetting i mange av sitatene. I følge Kvale (2002) handler meningsfortetting om å komprimere informantens uttalelser og setninger til kortere formuleringer, uten at det påvirker meningsinnholdet. Meningsfortetting medfører på denne måten en reduksjon av informantenes uttalelser og gjør dem mer presise og konsise (Kvale, 2002).

Når det gjelder fase fire, så velger jeg og utelate den fra oppgaven, da jeg finner den mindre relevant. Fasen handler om å telle opp antall utsagn/sitater den enkelte informant gir innenfor kategoriene, for på denne måten kunne si noe om hva de legger mest vekt på/synes er viktigst å formidle (Jacobsen, 2010). I mitt tilfelle opplevde jeg imidlertid at jentene i mange tilfeller gjentok seg selv på ulike steder i intervjuet og i bloggene, og jeg valgte derfor å la være å ta med flere sitater som omhandlet det samme. En slik opptelling, som Jacobsen foreslår, ville derfor vært uhensiktsmessig i min analyse.

Den femte fasen tar for seg helheten, der jeg sammenlikner jentenes oppfatninger og meninger om/rundt de ulike kategoriene og temaene, og vurderer forskjeller og likheter. Forskjeller og likheter mellom jentene ble også belyst i analysefase tre, men de kommer tydeligere fram i fase fem. Forskjellene og likhetene gjengis i tabell 6.3. I tillegg til å sammenlikne grad av samsvar og forskjeller mellom jentene i oppfatninger og meninger om/rundt kategoriene, skal man i følge Jacobsen (2010), sammenlikne hvilke kategorier og temaer de ulike informantene berører. I min oppgave blir alle fem kategoriene og omtrent samtlige av de 23 temaene, som tidligere nevnt, omtalt av alle jentene. Derfor finner jeg ikke denne delen av fase fem, som relevant for oppgaven.

Når det gjelder analysefase seks, så tar også denne for seg helheten. I følge Jacobsen (2010) skal man her bruke dataene til å forklare forskjellene som framkommer av analysefase fem. Jeg velger imidlertid å innlemme denne fasen som en del av min drøfting (jf. kap.7), der jeg utdyper, tolker og forstår forskjellene og likhetene i lys av både egne data og forskningen som jeg redegjorde for i kapittel 2, 3 og 4.

I tabell 5.1., nedenfor, oppsummerer jeg mine analytiske grep og de ulike analysefasene, som danner utgangspunktet for den senere analysen og drøftingen (jf. kap.6 og 7)

Tabell 5.1.: Oppsummering av analytiske grep.

Analysefase	Enkeltdel/helhet	Innhold
1	Enkeltdel/helhet	Tematisere informasjon fra intervjuer og blogger
2	Enkeltdel/helhet	Kategorisere temaene
3	Enkeltdel og helhet	Gi kategoriene innhold (enkeltdel) og peke på likheter og forskjeller (helhet)
4	<i>Utelatt</i>	
5	Helhet	Framstilling av likheter og forskjeller rundt jentenes oppfatninger/meninger om de ulike kategoriene og temaene
6 (drøfting)	Helhet	Utdype, tolke og forstå forskjellene og likhetene som framkommer av analysefase 5, i lys av egen empiri og eksisterende teori og forskning

5.4. Etiske retningslinjer og dilemmaer

I følge Thagaard (2013) er det viktig å ha et bevisst forhold til etiske retningslinjer og etiske dilemmaer, som kan oppstå i kvalitative studier. Dette fordi valgene man tar som forsker kan få konsekvenser for personene som deltar i studien (Thagaard, 2013). Det er også et krav at man søker om godkjenning av masteroppgaver gjennom en etisk komite (Kvale, 2002). I mitt tilfelle søkte jeg om godkjenning gjennom NSD (Norsk senter for forskningsdata). Etter en lang prosess, med flere diskusjoner via e-post, rundt sårbarheten til målgruppa og hvordan jentenes personvern skulle sikres, godkjente NSD mitt forskningsprosjekt til slutt. Refleksjon over potensielle etiske utfordringer er spesielt viktig i min studie, der jeg som tidligere nevnt står overfor en gruppe mennesker som sliter med sin psykiske helse og som har vanskeligheter med å mestre sine liv. Kvale (2002) viser til tre etiske regler som gjelder forskning på mennesker. Disse er *informert samtykke*, *konfidensialitet* og *konsekvenser*.

Kravet om informert samtykke har jeg innfridd gjennom at jeg sendte informasjons- og samtykkeskjema til jentene, per post, i forkant av datainnsamlingen. Jeg sendte informasjons- og samtykkeskjema både for intervjuet (jf. vedlegg 2) og undersøkelsen av bloggene (jf. vedlegg 1). Signerte samtykkeskjemaer måtte returneres før jeg intervjuet jentene og før jeg startet undersøkelsen av deres blogger. I skjemaene beskrev jeg bakgrunnen og formålet med prosjektet, hva det innebar å delta i studien, at det var frivillig og at man når som helst kunne trekkes seg. I skjemaet presiserte jeg også at personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt, som innebærer at man ikke offentliggjør opplysninger som kan identifisere informantene (Kvale, 2002). For å etterkomme kravet om konfidensialitet gir jeg jentene anonyme navn i oppgaven. Jentenes bosted angir jeg ikke, men jeg avslører om de bor i by, liten by eller bygd. Alder og sykdomssituasjon er andre personlige opplysninger som jeg offentliggjør i oppgaven, da jeg mener de danner et viktig utgangspunkt for forståelsen av meningsinnholdet av både intervjuene og bloggene.

Konfidensialiteten opprettholder jeg også gjennom at personopplysningene blir lagret på en datamaskin, som er beskyttet med brukernavn og passord, og at lydopptakene blir lagret i låsbart skap. Etter endt prosjektperiode sletter jeg de digitale personopplysningene, som for øvrig lagres adskilt fra øvrig data, og destruerer lydopptakene. Som jeg nevnte i underkapittel 5.3., så omskriver jeg sitatene fra to av bloggene og avisartiklene. Dette gjelder informantene som ikke har anonyme blogger, og gjøres for å forhindre at de blir gjenkjent. Dersom jeg hadde brukt direkte sitater fra deres blogger kunne man, ved og "google" sitatet, søkt seg fram til jentenes identitet, og således hadde jeg ikke opprettholdt kravet om konfidensialitet. Den ene bloggen som jeg bruker direkte sitater fra, er anonym, så hennes identitet vil uansett ikke kunne søkes opp

Med konsekvenser, menes at jeg som intervjuer og forfatter, har et ansvar i forhold til å reflektere over potensielle følger deltaking på prosjektet kan få for informantene (Kvale, 2002). Jeg har tenkt over både positive og negative konsekvenser av å delta på min studie. En positiv konsekvens er at jentene sannsynligvis vil føle seg betydningsfulle og viktige, da de er plukket ut til å delta på et masterprosjekt, der de representerer en større gruppe av jenter med spiseforstyrrelser, som eksponerer seg på sosiale medier. Med tanke på deres

bloggvirksomhet, har jentene et tydelig behov for å uttrykke sine følelser og tanker, og bli lyttet til. Gjennom intervjuet fikk de anledning til dette, innenfor en forskningskontekst.

Selv om jeg lagde intervjuguiden og formulerte spørsmål med en bevissthet rundt jentenes forhistorie og sårbarhet, var det en potensiell mulighet for at jeg ville komme inn på ømfintlige temaer, som jentene kunne føle som ubehagelige. I disse tilfellene, ba jeg dem om å si ifra, slik at vi kunne hoppe til neste spørsmål eller ta en pause (jf.5.2.3.). Jeg ga også muntlig informasjon om at dersom noen skulle få senvirkninger av intervjuene eller min blogganalyse, så kunne de kontakte min veileder Birgit Nordtug, som har kompetanse på spiseforstyrrelser. Informantene ble også opplyst om at jeg ville være tilgjengelig på e-post i etterkant av intervjuene, dersom de hadde spørsmål eller kommentarer til selve samtalen eller til studien.

Det er også etiske utfordringer knyttet til analysen (jf. kap.6), i forhold til min tolkning og presentasjon av data. I følge Jacobsen (2010) skal man etterstrebe og gjengi resultatene i fullstendig form og i riktig sammenheng. Dette er imidlertid umulig å praktisere i virkeligheten, og skal derfor fungere som et ideal (Jacobsen, 2010). Et etisk dilemma i forhold til tolkning av data, er når informantene ikke kjenner seg igjen i forskerens framstilling og forståelse av dem (Thagaard, 2013). I disse tilfellene kan informantene bli provoserte og føle seg underlegne, og den franske sosiologen Pierre Bourdieu kaller det for en form for *symbolsk vold* (gjengitt i Thagaard, 2013, s. 215). Som forsøk på å unngå slike tilfeller i min oppgave, har jeg i analysen vært nøye på og markere et tydelig skille mellom hva som er mine tolkninger/forståelse av jentenes historier og hva som er informantens egne beskrivelser, noe som også støttes av Kvale og Brinkmann (gjengitt i Thagaard, 2013, s. 215).

Alt som er skrevet i kursiv i analysen er sitater fra jentene, og representerer informantens egne beskrivelser. Det er imidlertid viktig at leserne er oppmerksomme på om sitatene er hentet fra intervjuene eller bloggene, da enkelte bloggsitater, som jeg nevnte ovenfor, er omskrevet, og derfor til en viss grad påvirket av min tolkning. Jeg utdyper dette i 5.5.1. Alt som står skrevet i analysen, som ikke er markert i kursiv, er også påvirket av min forståelse og tolkning. Andre analytiske tiltak for å ivareta den etiske dimensjonen i best mulig grad, kommer jeg nærmere inn på i refleksjonene rundt dataenes bekræftbarhet, overførbarhet og pålitelighet i 5.5.

5.5. Refleksivitet

I dette underkapittelet, som i stor grad baserer seg på Jacobsen (2010), reflekterer jeg over oppgavens bekreftbarhet⁴, overførbarhet⁵ og troverdighet⁶. Disse begrepene er sentrale prinsipper i all forskning, og sier noe om gyldigheten og påliteligheten til studien og dens konklusjoner, og er en måte å forholde seg kritisk til kvaliteten på innsamlede data (Jacobsen, 2010).

5.5.1. Bekreftbarhet og overførbarhet

Bekreftbarhet handler om hvorvidt resultatene man kommer fram til, oppfattes som sanne eller riktige. Anvendelse av begrepene sannhet og riktighet medfører imidlertid problemer i min oppgave, da det ikke går an å fastslå absolutte sannheter om sosiale fenomener, da de er konstruert (Jacobsen, 2010). Dette i motsetning til positivistiske tilnærminger som forfekter å formidle den objektive og fysiske virkeligheten (Thomassen, 2006).

Jeg har gjort ulike grep for å styrke bekreftbarheten i min undersøkelse. For å forsikre meg om at jeg forstod jentene riktig i intervjuene gjorde jeg en form for *respondentvalidering*, som Jacobsen (2010) kaller det. Oppfølgingsspørsmålene som jeg stilte i og etter intervjuene, i tilfelle det var noe jeg ikke forstod eller ønsket oppklart (jf. 5.2.3.), kan betraktes som en form for respondentvalidering. I tillegg gjorde jeg undervegs i intervjuene korte oppsummeringer av det jentene hadde sagt, i lys av min forståelse. På denne måten kunne jentene bekrefte eller avkrefte at min tolkning av dem medførte riktighet, og vi fikk sammen formulert den riktige forståelsen.

I analysedelen har jeg brukt Jacobsen (2010) sin mal for hermeneutisk analyse og innholdsanalyse som utgangspunkt (jf. 5.3.). Likevel vil enhver analyse være påvirket av subjektive valg, vurderinger og prioriteringer. Valget jeg gjorde ved å omskrive sitater fra to av jentenes blogger og avisartiklene, for å etterkomme kravet om konfidensialitet (jf.5.4.), kan tenkes å ha redusert bekreftbarheten til resultatene. Dette begrunner jeg med usikkerheten som ligger i om min omskriving av jentenes tanker og følelser gjengir det

⁴ Bekreftbarhet: Kvalitativt begrep for intern gyldighet (Jacobsen, 2010)

⁵ Overførbarhet: Kvalitativt begrep for ekstern gyldighet (Jacobsen, 2010)

⁶ Troverdighet: Kvalitativt begrep for pålitelighet/reliabilitet (Jacobsen, 2010).

korrekte meningsinnholdet. Jeg har forsøkt å endre minst mulig i min gjenfortelling av det jentene uttrykker på sine blogger og i artiklene, og jeg har brukt mye tid på å finne alternative og dekkende ord og uttrykk for det jentene ønsker å formidle. Likevel er det en viss sannsynlighet for at jeg ikke har klart å gjenfortelle jentenes opprinnelige meninger, tanker og følelser tilstrekkelig.

For å øke sannsynligheten for at jeg har foretatt en riktig tolkning av meningsinnholdet på jentenes blogger, kunne jeg ha sendt min forståelse til jentene i ettertid, som en type respondentvalidering. På denne måten kunne jeg fått bekreftet/avkreftet min forståelse, og i neste omgang kunne jeg ha korrigert og nyansert den. Av tidsmessige årsaker valgte jeg å ikke gjøre dette. Noe av hensikten med forskning er også å avdekke forhold som informantene ikke er klar over selv (Jacobsen, 2010). Meningsfortettingen jeg har foretatt av jentenes uttalelser (jf.5.3.) kan også ha påvirket dataenes bekreftbarhet negativt. Selv om jeg etter beste evne har forsøkt å være nøytral i meningsfortettingen, og ikke la den påvirke meningsinnholdet i informantenes uttalelser, er det vanskelig å unngå at meningsfortettingen i en eller annen grad blir påvirket av min tolkning.

I oppgavens drøftingsdel (jf.kap. 7) har jeg ivaretatt bekreftbarheten gjennom å kontrollere mine funn opp mot annen relevant teori og empiri for å se etter eventuelle likheter og forskjeller. En del av empirien jeg sammenlikner mine data med, kommer fra undersøkelser som har noenlunde likt design som min egen undersøkelse. Bekreftbarheten til mine resultater hadde vært enda sterkere om jeg hadde funnet flere studier med annen metodisk innfallsvinkel, som for eksempel kvantitativ tilnærming gjennom spørreskjema og observasjon (Jacobsen, 2010). Det at jeg selv har brukt to ulike former for datainnsamling er imidlertid noe som styrker oppgavens bekreftbarhet.

I tillegg har jeg funnet gode informanter, som har god innsikt og kunnskap om fenomenet jeg undersøker. Jentene har hatt spiseforstyrrelser i mange år, og har skrevet mye om dette i bloggene sine. Informantene har heller ingen motiver for å prate usant, slik jeg vurderer det, og de har ingen personlig forbindelse til hverandre, som kunne ha ført til gjensidig påvirkning. Hvorvidt andre informanter hadde gitt enda bedre informasjon kan imidlertid ikke utelukkes. En annen faktor som styrker bekreftbarheten i oppgaven er at jeg har kvalitetssikret kategoriene jeg utformet i innholdsanalysen (jf.figur 6.1.). I følge Jacobsen (2010) kan kategoriseringen påvirke resultatene man får. For å forsikre meg om at mine

kategorier er gode og meningsfulle, lot jeg derfor min far, som er høyskolelektor ved Høgskolen i Innlandet, og som har erfaring med forskning, formulere kategorier på bakgrunn av temaene fra fase 1 (jf. 5.3.). Han fikk imidlertid ikke se mitt forslag på kategoriinndeling, da dette kunne ha påvirket han. Kategoriseringen min far gjorde var nesten identisk med min egen, noe som øker den interne gyldigheten på mine kategorier. En liknende kontroll kunne jeg også ha foretatt i forhold til valget av temaer og sitater i analysedelen (jf. 5.3.), som også er påvirket av min tolkning av hvilke temaer og sitater jeg fant mest relevante i forhold til oppgavens problemstilling. Grunnet omfanget av en slik prosess, hadde jeg imidlertid ikke tid til å gjøre det.

Når det gjelder overførbarhet, så handler dette om i hvilken grad man kan overføre/generalisere funn fra egen undersøkelse til andre enheter, som ikke har blitt undersøkt (Jacobsen, 2010). I min oppgave, og i kvalitative studier generelt, er overførbarhet noe som vektlegges i mindre grad. Dette har sammenheng med det grunnleggende formålet med kvalitativ forskning, som er å forstå og utdype begreper og fenomener (Jacobsen, 2010). I denne sammenheng er det hensiktsmessig å få dypere innsikt i noen få menneskers historie enn å ta for seg mange enheter, som i kvantitative studier. I min studie er det som tidligere skrevet det unike ved jentene og deres historier, slik det kommer fram i intervjuene og bloggene, som jeg opptatt av. Jeg ser også etter sammenhenger og mønstre i datamaterialet. I tillegg til at utvalget mitt er for lite, er det heller ikke representativt for populasjonen det skal si noe om. Som jeg nevnte i underkapittel 5.2.2. har jeg foretatt et strategisk utvalg, som er et skjevt utvalg, da det bygger på hensiktsmessighet og ikke tilfeldigheter. Tilfeldighetsutvalg, eller sannsynlighetsutvalg, som er vanlig i kvantitative studier, er den formen for utvalg som sikrer det mest representative utvalget i forhold til populasjonen det skal si noe om (Jacobsen, 2010).

Selv om jeg fokuserer lite på overførbarhet i oppgaven, så utelukker jeg ikke at enkelte av mine funn kan overføres til andre jenter med spiseforstyrrelser eller psykiske lidelser, som eksponerer seg på blogger. Jeg underbygger dette med at noen av funnene mine bekreftes av andre undersøkelser, som framkommer av drøftingen (jf. kap.7). I følge Jacobsen (2010) har man i slike tilfeller, der studier fra ulike kontekster viser det samme, et visst belegg for å hevde at resultatet kan generaliseres til flere enheter innenfor populasjonen. Jeg vil også

understreke at min undersøkelse er et fint utgangspunkt for fremtidige kvantitative undersøkelser, som vil si noe om omfang eller hyppighet (jf. 8.3).

5.5.2. Troverdighet

Undersøkelsens troverdighet handler om hvorvidt vi kan stole på dataene som er samlet inn og i hvilken grad trekk ved selve undersøkelsen kan ha påvirket resultatene man får (Jacobsen, 2010). I følge Jacobsen vil relasjonen som oppstår mellom intervjuer og informanter kunne påvirke resultatet av undersøkelsen. Dataene kan påvirkes av blant annet intervjuereffekt, konteksteffekt og/eller sviktende dokumentasjon. Intervjuereffekt vil si om informantene påvirkes av intervjuers utseende, klær, tonefall, kroppsspråk ol. Under intervjuene på Skype hadde jeg på meg normale klær, hadde stelt meg på vanlig måte, pratet vennlig, var høflig i min tilnærming og viste interesse og respekt overfor informantene. Hvorvidt jentene likevel lot seg påvirke av disse faktorene, er umulig å vite med sikkerhet, men kan ikke utelukkes.

Konteksteffekten handler om intervjusettingen, i forhold til for eksempel intervjusted, intervjumetode og informantenes mulighet til å forberede intervjuet. Ettersom intervjuene ble gjennomført på Skype, fikk jentene anledning til selv å bestemme hvor de skulle oppholde seg under intervjuet. To av intervjuobjektene valgte å være hjemme hos seg selv, mens den siste informanten oppholdt seg på sitt kontor på sin arbeidsplass. Begge disse stedene inngår i det i det Jacobsen kaller for en naturlig kontekst.

En fordel med at intervjuene foregikk på informantenes "hjemmebane" var at de her følte trygghet, samtidig som de unngikk at andre mennesker registrerte at de ble intervjuet. Det kan imidlertid være at familiemedlemmer eller arbeidskollegaer visste av intervjuene, men dette tror jeg jentene opplevde som mer ufarlig enn om fremmede eller andre bekjente hadde registrert/observert intervjusettingen. De jentene som bodde med sin familie oppholdt seg på egne rom under intervjuene, slik at de unngikk å bli forstyrret.

Valget av Skype, som informasjonskanal, tror jeg også virket ufarliggjørende på jentene, da de gjennom sitt eksponeringsbehov har god erfaring med bruk av digitale og sosiale medier. Ved å bruke Skype ble også "avstanden" til meg, som intervjuer, større enn om vi hadde møttes personlig. Det kan tenkes at dette virket beroligende på jentene. Det å skape

en trygg ramme rundt intervjuene tror jeg var en spesielt viktig faktor med mine informanter, med tanke på deres psykiske helsetilstand. Jeg tror at valget av intervjusted og intervjumetode gjorde at jentene turte å være ærligere og mer åpne om sine følelser og tanker enn de ville ha vært i fysiske møter.

Det var også noen negative faktorer ved å gjennomføre intervjuer på Skype. For det første, så begrenset det min mulighet til å fange opp jentenes kroppsspråk, da jeg kun så deres ansikt (jf. 5.2.3.). I tillegg hadde jeg liten erfaring med programmet selv. Jeg foretrekker å kommunisere med mennesker ansikt til ansikt, da jeg føler jeg får en nærmere relasjon til personer på denne måten, der vi også kan håndhilse. For å kompensere for min mangelfulle erfaring, hadde jeg flere samtaler med venner på Skype i forkant av intervjuene, som ga meg god øvelse. Til tross for disse to faktorene, følte jeg at argumentene for å gjennomføre intervjuer på Skype både var flere og viktigere

Det gikk en god stund fra jentene ble forespurt om å delta på intervjuet, til intervjuet faktisk fant sted. Dette gjorde at informantene fikk god tid til å forberede seg mentalt og til å gjøre refleksjoner rundt intervjuets innhold. Ved å gjøre det på denne måten var informasjonen og synspunktene, som kom fram, i stor grad gjennomtenkt, mens jeg mistet spontane meninger og følelser. Sistnevnte ville også vært interessant, men med tanke på min sårbare målgruppe, tror jeg at det ville blitt problematisk å intervju noen uten at de fikk tid til å forberede seg. Det ville også blitt utfordrende å forsvare den etiske dimensjonen rundt overraskende intervjuer, i forhold til kravet om samtykkeerklæring (jf.5.4.).

Som det har framkommet tidligere i dette kapittelet har jeg også brukt data fra to avisartikler, som beskrev to av mine informanter (jf.5.2.1.). Jeg har imidlertid hentet lite data herfra, sammenliknet med intervjuene og bloggane. Begge artikkelene betrakter jeg som troverdig, og jeg stoler på at deres innhold medfører riktighet, selv om det ikke stilles de samme kravene til innhold i avisartikler som i tidsskriftsartikler. Den ene artikkelen er skrevet av en landsdekkende organisasjon som jobber for å sikre nasjonal kompetanseutvikling og kompetansespredning innenfor rus og psykisk helse, mens den andre står skrevet i en velkjent lokalavis.

6.0. Analyse

Selv om jeg presenterer analysen og drøftingen av studien i to forskjellige kapitler, er det viktig at disse sees i sammenheng med hverandre. I analysen presenterer jeg informantenes tanker, meninger og følelser og mine tolkninger av datamaterialet, mens jeg foretar en mer omfattende og dyptgående tolkning i drøftingen (jf. kap.7), der jeg knytter egen empiri til annen teori og eksisterende forskning på feltet (jf.1.4.).

I 5.3. redegjorde jeg for hermeneutisk analyse og innholdsanalyse, og de seks fasene til Jacobsen, som danner utgangspunktet for min analyse. Den hermeneutiske analysen innbefatter at man analyserer både enkeltdeler og helheten, og ser disse i sammenheng med hverandre (jf. 5.3.). Ettersom det er de samme personene jeg har intervjuet, som jeg også har analysert bloggene til, betrakter jeg bloggene og intervjuene av hver enkelt jente, som enkeltdeler. Altså utgjør bloggen og intervjuet av jente a, en enkeltdel. Tilsvarende gjelder blogg og intervju av jente b og c, mens de tre enkeltdelene til sammen, utgjør helheten (jf. 5.3.).

Videre i analysen, vil jeg i 6.1. presentere jentene. Jeg velger å gi denne presentasjonen for at leserne skal bli bedre kjent med den enkelte informant og deres historier, samtidig som det kan gjøre det lettere å forstå senere analyser. I 6.2., 6.3. og 6.4. presenterer jeg mine funn, satt inn i analysemodellen (jf. 5.3.). I 6.2. tar jeg for meg tematisering og kategorisering, i 6.3. presenteres relevante sitater innenfor de ulike kategoriene og i 6.4. vurderer jeg likheter og forskjeller mellom informantene. Analysefase seks inngår, som nevnt i 5.3., i drøftingskapittelet. Når det gjelder fase fire, så utgår denne i min oppgave (jf. 5.3.)

Presentasjonen av jentene i 6.1. og analysen i 6.3. baserer seg på et utvalg relevante sitater fra jentene under intervjuene, jentenes blogginnlegg og annen relevant informasjon på bloggene, samt de to avisartiklene (jf.5.2.1.). I mange av sitatene har jeg også foretatt meningsfortetting (jf.5.3.). Som jeg nevnte i 5.3., og som jeg argumenterte for i 5.4., så bruker jeg direkte sitater fra intervjuene og fra en blogg, mens jeg benytter omskrevne sitater fra de to andre bloggene og avisartiklene. Det er på bloggen til informanten som senere omtales som Ches, at jeg bruker direkte sitater. Undervegs i analysen vil sitatene fra bloggene og intervjuene gjengis om hverandre. I tilfeller der jeg presenterer et sitat fra en

blogg, vil jeg understreke at dette kommer fra bloggen. I alle andre tilfeller vil sitatet stamme fra et av intervjuene. I analysen/tolkningen av Alma og Barbro presiserer jeg også hvilken informasjon som kommer fra avisartiklene. For å etterkomme kravet om konfidensialitet (jf.5.4.) benytter jeg falske navn på informantene. Alle sitater skrives i kursiv. Jeg vil presisere at de direkte sitatene gir eksakte beskrivelser fra jentene, slik de la det fram for meg i intervjuene, og er således ikke påvirket av mine tolkninger. De omskrevne sitatene gjengir også jentenes egne beskrivelser, men er i tillegg påvirket av mine tolkninger (jf.5.5.1.). Andre meninger og påstander i analysen, som ikke er skrevet i kursiv, rommer også egne tolkninger og forståelse (jf.5.4.).

Jeg har foretatt en begrensning på bloggen til Ches, som inneholder svært mange innlegg og mye informasjon. For å begrense datamengdene og gjøre det håndterbart har jeg på bloggen til Ches derfor valgt og kun analysere innleggene som er skrevet etter år 2014. At sitatene jeg gjengir fra Ches sin blogg kan være opptil tre år gamle er også viktig å ta i betraktning når disse leses og tolkes, da mye har skjedd i hennes liv og med hennes helsetilstand på disse årene. Samtidig vil blogginnleggene på denne måten gjenspeile noe av Ches sin utvikling fra år 2014. Bloggene til Alma og Barbro er av nyere dato, og vil i større grad belyse deres situasjon i dag. Både Alma og Barbro har for øvrig skrevet andre blogger tidligere (jf. 6.1.), men disse har ikke jeg lest. Det kommer fram opplysninger om Alma sin første blogg i intervjuet, men ikke Barbro sin.

6.1. Presentasjon av jentene

Alma: Jeg vet ikke om jeg er den standard spiseforstyrrelsesbloggeren, men...

Alma er en jente på 30 år, som vokste opp i to småbyer på Østlandet. Hun har etterhvert flyttet til en større by, der hun i dag studerer og er yrkesaktiv. Alma har vært diagnostisert med både anoreksi og bulimi, men føler seg langt bedre av disse diagnosene i dag. I tillegg har hun hatt depresjon, angst, selvmordstanker og borderline⁷. Hun framstod som selvsikker i intervjuet og var reflektert over egen sykdom, livssituasjon og bruk av sosiale medier. Noen av spiseproblemene henger fremdeles igjen, men hun tror ikke at hun hadde fått noen diagnose på spiseforstyrrelse på nåværende tidspunkt. På spørsmål om hun føler

⁷ Borderline: Personlighetsforstyrrelse, som kjennetegnes ved at personen i stor grad handler impulsivt, uten å ta hensyn til konsekvenser av handlingen. I tillegg vil personene som rammes ofte ha svingende stemningsleie og manglende selvkontroll (Malt, 2016)

seg frisk i dag, svarte hun følgende på intervjuet: *Både ja og nei. Har fortsatt ikke et stabilt matmønster. Føler meg trygg på mat i dag, men henger nok litt igjen. Er i slutten av fasen mellom å være syk til å bli frisk.*

Alma legger ikke skjul på at det har vært tøft å leve med spiseforstyrrelser: *Jeg husker at jeg var med pappa på shopping en gang. Da begynte jeg å grine, fordi jeg trodde jeg var så tjukk. Og da var jeg tynnere enn jeg er i dag. Jeg var kanskje litt over 60 kg. Når Alma var inne i perioder der hun spiste mye, var matbudsjettet stort: *Jeg kunne spise for sånn type 15 000 kr. i måneden. Jeg spiste enormt mye. Maten bare gikk inn på høykant. Det var helt sykt. Jeg la på meg 30 kg. på en, to, tre...**

På bloggen skriver Alma at hun helt siden hun var liten har betraktet seg selv som en eneste stor feil: *I store deler av livet har jeg ført en kamp mot meg selv, der jeg betraktet meg selv som ubrukelig og var min egen mobber. Jeg visste ikke at jeg hadde alvorlige psykiske problemer. Navnene på lidelsene var irrelevant, for i mitt eget hode var jeg bare en eneste stor feil. På intervjuet fortalte Alma at hun opp gjennom årene har hatt vanskelig for å skille mellom å være syk og ha generelle problemer i livet: *Det høres kanskje rart ut. Men jeg begynner å lære meg at det å ha problemer ikke er det samme som å være syk, men er en del av å være menneske. Alma sier videre at: *Jeg begynner å skjønne at det er en normal greie å stå i en eksamensperiode, ha full jobb og samtidig ha et firma som skyter fart. Dette har vært en merkverdig tøff prosess. Man skulle tro det var en enkel greie.***

Det skjedde et vendepunkt for Alma i 2011, da hun ble introdusert for "lavkarbodiett": *...lavkarbo var min introduksjon til å begynne å spise. Jeg hadde jo vært på lavkarbo tidligere også, men det hadde jeg ikke spist det slik det skal spises... Jeg lagde meg lavkarbokaker, og hadde ikke dårlig samvittighet. Jeg var jo overvektig. Jeg gikk ned i vekt, men samtidig spiste mat. Det var ganske magisk, at det fungerte... Hodet mitt klarnet opp, noe som ikke var helt unaturlig når jeg endelig begynte å spise mat. Jeg fikk i meg fett og mat, og den lavkarbokaka ble det mindre og mindre av, og mer og mer ordentlig mat. Så kunne jeg ha lange perioder hvor jeg falt tilbake. Men jeg hadde liksom funnet min greie som funka. Fra den gang har jeg jobbet og jobbet, og fått et mer naturlig kosthold, kan du si... På bloggen viser hun også takknemmelighet for behandlingen hun fikk: *At jeg fikk rett diagnose og fikk god behandling var en viktig del i prosessen med og bli bedre av sykdommen.**

Alma mener at sosiale medier har inntatt en sterk og betydningsfull rolle i dagens samfunn, som det følger både positive og negative konsekvenser av. På intervjuet sa hun: *Vi er nødt til å forholde oss til sosiale medier og at vi lever i et vakuum av det som interesserer oss, med algoritmer for hvordan ting skal gjøres. Jeg finner det problematisk, samtidig som det har sine positive sider. Man treffer mange mennesker, og man føler seg hjemme. Men det har en ulempe ift. at du lever i et vakuum av det du vil høre på, som er vanskelig å bryte ut av. Enten det er spiseforstyrrelse eller politikk, så får du mer bekreftelser på det du holder på med. Selv bruker Alma Facebook, Instagram, Snapchat, i tillegg til bloggen. Akkurat i dag er det nok mest facebook-oppdateringer og blogging. Men jeg har ikke tid og kapasitet til å oppdatere den så mye som jeg ønsker.* Alma er ikke veldig opptatt av hvor mange kommentarer og “likes” hun får på sine innlegg på sosiale medier, men helt ubetydelig er det heller ikke: *Altså, hvis det hadde vært helt dødt, så hadde jeg nok blitt litt lei meg. Men en “like” kan komme av mange ting... Er det under 20 kommentarer/likes, så hadde jeg nok følt: oh shit, nå har jeg skrevet noe teit eller noe som er av null interesse.*

Hun har skrevet to blogger. Den første bloggen ble startet i 2010, da Alma var på sitt sykeste. Denne bloggen var anonym og er nå avsluttet. Den andre bloggen, som er aktiv i dag, startet Alma i 2016, og her er hun ikke anonym. Det er hennes nåværende blogg som jeg har analysert. Av bloggens tittel fremkommer det at innleggene her handler om Almas kamp for å befri seg selv fra sine psykiske lidelser og problemer. På bloggen er det mye tekst, men også bilder av Alma, andre personer og mat, samt tegninger og noen videoer. *Når jeg legger ut matbilder, så gjør jeg det... ikke for å vise hva jeg spiser, mer for spre matglede og vise at mat ikke bare er negativt. Du vil aldri oppleve at det kommer et bilde av meg med en stangselleri og mager kesam, for eksempel... Jeg vil aldri snakke om hva man ikke kan spise. Jeg vil alltid ha et fokus på hva jeg eller andre kan spise.* I tillegg til å spre matglede, ønsker Alma å dele egne erfaringer fra sykdomsperioden på bloggen.

Terskelen for å legge ut bilder av seg selv er høy for Alma: *Jeg synes det er veldig kjipt å legge ut bilder av meg selv på sosiale medier. Jeg er fremdeles der at jeg synes at jeg er forferdelig stygg. Men jeg har jo skjønt at det er noe man helst skal gjøre. Og jeg går veldig mange runder med meg selv, hvis jeg først gjør det. Men jeg legger aldri ut kroppsbilder, for det er jeg i mot, enten jeg er tjukk eller tynn. Jeg hater bilder som skal uttrykke “se hvor tynn jeg er” eller “se hvor tykk jeg er”. Jeg synes det er en uting. Når*

det gjelder hvem som leser bloggen, så har ikke Alma fullstendig oversikt over dette: *Jeg tror at hovedmålgruppen for bloggen er pårørende eller mennesker som ikke er veldig syke, men som sliter litt. Jeg tror det er flest kvinner mellom 30 og 50 år som leser bloggen... Noen av leserne kan ha problemer med mat, uten at de har noen spiseforstyrrelse. Med det kan være at enkelte kan ha det, også. Alma har følt et lite press om å skrive på bloggen i det siste, men dette har ikke vært tilfellet tidligere: ...har kanskje følt det litt i det siste, når jeg vært helt borte fra skrivingen... Dersom jeg hadde vært en person som blogget hver dag, og plutselig stoppet, så tror jeg at det hadde vært litt annerledes...*

Barbro: Å ha spiseforstyrrelser kan sammenliknes med å være slave i sitt eget liv

Barbro er 20 år gammel og bor i en liten bygd på Vestlandet, der hun også vokste opp. Hun går verken på skole eller jobber, men var yrkesaktiv for en liten stund tilbake. Under intervjuet med Barbro fikk jeg inntrykk av at hun hadde stor grad av selvinnsett og var reflektert over egen sykdom og sitt forhold til sosial medier. Barbro har vært diagnostisert med både anoreksi, bulimi og overspisingsslidelse. I tillegg har hun vært plaget med tvangstanker og angst. Hun er frisk av bulimien og overspisingsslidelsen, men anoreksien henger fortsatt igjen. På spørsmål om hvordan hun vurderer sin nåværende helsetilstand, svarer Barbro følgende: *Den fysiske formen er mye bedre, men jeg har fremdeles mange utfordringer psykisk. Men det går fremover. Jeg ønsker å bruke det kommende året på å bli helt frisk av spiseforstyrrelsen.*

Barbro beskriver livet med spiseforstyrrelser som tøft, med faste rutiner og regler: *Det er en konstant kamp og et kaos av tanker, og man får aldri fred...* Barbro følte seg også ensom når spiseforstyrrelsene var på sitt verste: *Ensomheten oppstod ofte når folk delte bilder fra fester, sosiale sammenkomster og livet sitt generelt på sosiale medier. Selv hadde jeg ikke energi til annet enn å eksistere, og jeg følte meg som den eneste i verden som ikke hadde ork eller mulighet til å leve det livet som alle rundt meg levde og tok del i. Det gjorde meg først og fremst veldig trist, men det var også på en måte en slags motivasjon til å kjempe meg ut av sykdommen slik at jeg kunne bli «en av dem».* Barbro har oppsøkt mye hjelp og behandling for spiseforstyrrelsene, men understreker at man også må gjøre en innsats selv: *Jeg har både gjort mye selv og fått hjelp utenfra. Uansett hvor mye hjelp man får fra andre, så er det til syvende og sist en selv som må gjøre jobben. Jeg har vært i veldig mange forskjellige behandlinger. Alt fra healing til psykologer. I dag går jeg*

på Haukeland sykehus, til kognitiv atferdsterapi. Jeg har prøvd veldig mye forskjellig. Kognitiv atferdsterapi har hjulpet meg masse.

Barbro mener at det både er fordeler og ulemper knyttet til sosiale mediers posisjon i samfunnet og påvirkningen det har på oss som mennesker. Under intervjuet sier hun følgende: *Sosiale medier bidrar til mer kroppspress og sånne ting. Samtidig er det positivt i form av at det de siste årene har blitt brukt til å motvirke kroppspress, at fasaden har blitt sluppet litt liksom... Vet ikke om jeg er positiv eller negativ til det, egentlig. Litt begge deler.* Selv bruker Barbro for det meste Instagram, i tillegg til bloggen.

I likhet med Alma, har Barbro har hatt to blogger. Den eldste bloggen startet opp rundt år 2013, men det er lenge siden det har blitt lagt ut innlegg her. Den nye bloggen ble startet i 2016, og det er i hovedsak denne bloggen hun skriver på i dag. Etter ønske fra informantene selv, så er det den nyeste bloggen jeg har analysert. Bloggen til Barbro er preget av mange store bilder, av både henne selv, mat, drikke, natur og annet, i tillegg til tekst. Den gamle bloggen var primært rettet mot spiseforstyrrelsene, mens hun på den nye bloggen også skriver om andre temaer: *Tidligere la jeg ut bilder av mat og tekster om hvordan jeg hadde det. Etter hvert har jeg blitt mer reflektert rundt egen sykdom, og ønsker ikke lenger at alt skal handle om sykdom. Nå liker jeg å legge ut poesi og prosa, og forteller om mine følelser og tanker gjennom dem.* Aktiviteten på den nye bloggen er ikke like stor som det var på den gamle: *...på den gamle bloggen, så prøvde jeg å skrive hver dag. På den nye poster jeg innlegg når jeg har noe jeg vil dele, det kan være alt fra én gang i måneden til flere ganger i uken.*

Barbro er ikke så opptatt av antall lesere på bloggen og av kommentarene de legger igjen. Likevel legger hun ikke skjul på at det er morsomt å lese positive kommentarer: *Det er veldig gøy å få gode tilbakemeldinger, men jeg har et avslappa forhold til det... Jeg har blant annet fått høre at innleggene mine hjelper andre, og ikke har negativ påvirkning.* Hun har ingen fullstendig oversikt over hvem som leser bloggen: *Jeg tror at mange av leserne kjenner meg eller er folk som har oppdaget meg gjennom sosiale medier. De fleste har en sykdom. Men jeg vet ikke akkurat hvem som leser.* Barbro forteller videre at hun tidligere kunne føle en forventning/press fra sine lesere om å blogge, men at dette har avtatt med årene: *...det var en periode tidligere der jeg følte at jeg måtte dele det, hvis noe skjedde... Men i dag har jeg et mye mer avslappet forhold til det.* På spørsmål om hva som

er viktig å formidle i blogginnlegg om egen spiseforstyrrelse, svarte hun: *Det at man aldri er alene, at det finnes hjelp og at det er en sykdom. Det er jo veldig ofte at man gjennom sosiale medier får inntrykk av at alt er perfekt i verden. Min skriving er kanskje en måte å vise at alt ikke er perfekt, også... kanskje*

Ches: Å leve med spiseforstyrrelser er litt som å løpe rundt i et hamsterhjul

Ches er 32 år gammel, vokste opp i en småby og ønsket å være anonym overfor meg. I dag er hun yrkesaktiv i en større by på Østlandet. Ches fikk bulimi som 14-åring og utviklet senere anoreksi, men de siste tre årene har hun følt seg frisk fra sykdommene. Det kommer imidlertid fram under intervjuet at hun ikke tror at personer som hatt spiseforstyrrelser kan bli helt friske, i den grad de var før sykdommen brøt ut. På intervjuet, der hun for øvrig framstod som trygg, reflektert og selvbevisst, beskrev hun sin nåværende helsetilstand på følgende måte: *Det er litt vanskelig å si om jeg er like frisk nå som før jeg ble syk, da det er ca. 20 år siden. Men jeg vil si at jeg er så frisk som man kan få blitt etter å ha hatt en spiseforstyrrelse. Jeg har ikke tro på at man noen gang kan bli helt frisk etter en spiseforstyrrelse, like frisk som et normalt menneske... Jeg tror aldri at noen med spiseforstyrrelser vil komme dit. Jeg er nå så frisk som jeg kan få blitt, og har en god helse.* I bloggen begrunner hun påstanden om at personer som har hatt spiseforstyrrelser aldri kan bli helt friske gjennom at: *...tankemønsteret vil alltid være i bakhodet.*

Ches beskriver livet med spiseforstyrrelser som tøft og noe som opptok hele livet, samtidig som det tilfredsstilte et behov for kontroll: *Man lever i et helvete, der man føler at man har kontroll over noe man absolutt ikke har kontroll over. Det er litt som å løpe rundt i et hamsterhjul. Du kommer ingen veg med det du driver med. Men du føler likevel at det fungerer. For meg var det altoppslukende. Spiseforstyrrelsen var det eneste som var noe... Det var følelsen av kontroll som gjorde at jeg gikk fra bulimi til anoreksi, da jeg merket at jeg kunne kontrollere matinntaket og vektreduksjon. Jeg følte kontroll gjennom mine matplaner. Jeg følte meg i en periode så fantastisk bra, for endelig fant jeg noe jeg var god på. Før det går ille, så føler man at man har kontroll på alt. Men så er det det motsatte egentlig, man har ikke kontroll i det hele tatt.* I motsetning til Alma og Barbro, har Ches oppsøkt “promia”, “proana” og “thinspiration” (jf.2.3.3.) på internett for å søke råd og få inspirasjon: *Når jeg var syk, så oppsøkte jeg proana, promia og thinspiration på nettet, mange ganger. Jeg var på mange forum. Dette for å få tips til hva jeg kunne gjøre.* I dag har imidlertid synet på disse nettbevegelsene endret seg: *...slike steder burde legges ned.*

Folk dør jo. Det er helt forferdelig... Nå synes jeg at det er så grusomt som det går an å få blitt. For de oppfordrer folk til å ha en sykdom, som personene som er inne og leser kanskje vil bli kvitt.

I bloggen, der Ches advarer leserne mot provoserende, triggende og usensurert innhold, kommer det flere ganger fram at hun har vurdert å ta sitt eget liv og at spiseforstyrrelsene er noe hun gjerne skulle vært for uten: *Daglig tenker jeg på det å dø. Å sovne og ikke våkne igjen. Jeg tenker på det som om det er det eneste riktige. Den eneste utveien. Tankene skremmer meg, men samtidig roer de meg. Det å vite at jeg har muligheten. Hvis jeg vil.... Spiseforstyrrelser suger. Skulle ønske jeg aldri hadde begynt å slanke meg. Skulle ønske jeg aldri hadde lent meg over doskålen den første gangen. På bloggen får vi også lese flere eksempler på hvordan spiseforstyrrelsene påvirket tankene til Ches: *Lårene mine, som det var så fin avstand mellom før, har begynt å gnisse. Skvulp, skvulp, skvulp. Hele meg disser når jeg går. Skvulp.**

Ches mener at terapien hun gikk i, i stor grad bidro til at hun ble frisk fra spiseforstyrrelsene, i tillegg til støtten og hjelpen hun fikk fra familie og venner og bloggen: *Terapien hjalp meg veldig. Jeg hadde også veldig mye støtte fra venner og familie, noe som hjalp meg veldig. Det ga meg følelsen av at jeg ikke var så alene. Og vite at man har noen å ringe til når man har det vanskelig, og folk som ringer meg, selv om jeg kanskje ikke vil snakke med noen. Det var viktig. Og i tillegg hadde jeg bloggen, der jeg kunne uttrykke meg og skrive hva jeg ville. Bloggen er jeg også rimelig sikker på at hjalp meg.*

På samme måte som Alma og Barbro, er Ches todelt i synes på sosiale mediers posisjon og påvirkningskraft i samfunnet. I intervjuet sa hun: *Det er pluss og minus med alt som har med sosiale medier å gjøre. Jeg synes det er veldig mange minuser, for folk blottlegger seg... eller, de lager glansbilder ut av hverdagen sin, som jeg tviler sterkt på at er ekte. Så er det mye positivt også. Hva skal jeg si? Folk har tydeligvis et behov for å uttrykke ting, og da er det godt at det finnes forum for dette, på godt og vondt. Selv bruker Ches mest Instagram, men også litt Facebook: *Nå er det vel stort sett Instagram jeg bruker. Deler bilder fra hverdagen. Er innom Facebook og sjekker arrangementer og sånne ting. Det er ikke så mye mer utover det... Bruken av Facebook var mer omfattende tidligere: Da var jeg**

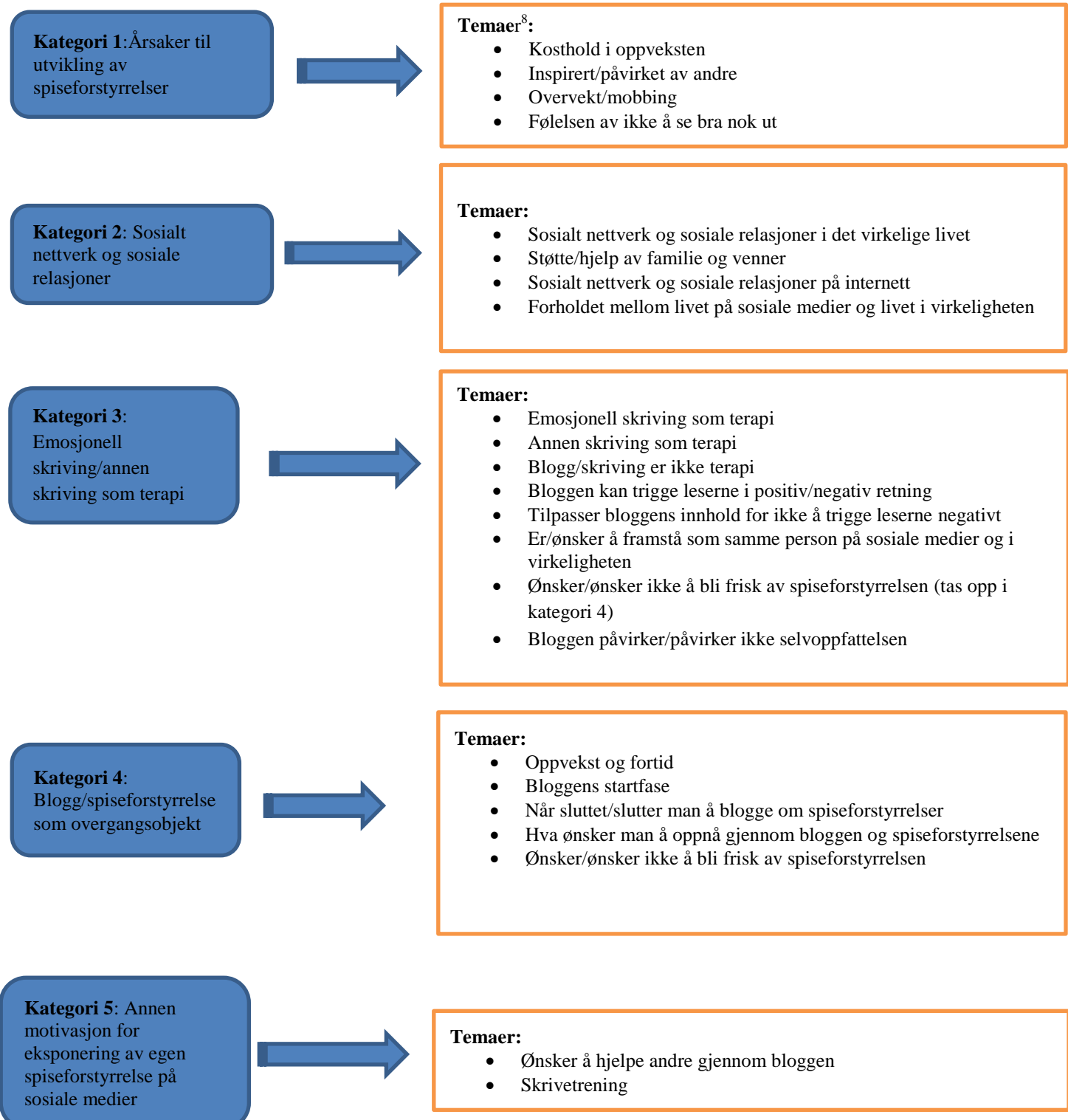
inne helle tiden og oppdaterte hva jeg gjorde og sånn. Det var imidlertid bare på bloggen at Ches skrev om spiseforstyrrelsene

Ches er litt usikker på når hun opprettet bloggen sin, men det første registrerte innlegget er fra 2012. Hennes siste innlegg er fra 2016, og hun anser nå bloggen som et avsluttet kapittel i livet. I likhet med Alma og Barbro tar hun opp flere temaer på bloggen, som hun uttrykker gjennom både tekst og bilder. Apropos bilder, sa hun følgende på intervjuet: *Jeg hadde bilder av meg selv, av at jeg hadde gått ned i vekt. Det var for å få tilbakemeldinger på at jeg hadde blitt tynn. Så hadde jeg noen bilder av oppkast, for å formidle at spiseforstyrrelser ikke er noen bra ting å ha. Og for å formidle at sånn er det å ha spiseforstyrrelse...*

Bloggen skiller seg fra bloggene til Alma og Barbro, ved at den er anonym, der Ches opererer med et dekknavn. Hun har ingen fullstendig oversikt over hvem som leste bloggen, men har en anelse: *Jeg vet at det var veldig mange i min situasjon. Jeg har jo bare kommentarene å gå etter. Og så var det mange innenfor helsevesenet. Det er det jeg vet egentlig. Kommentarene som leserne la igjen på bloggen betydde etter hvert en hel del for Ches: ...det begynte å bety veldig mye for meg, for de aller fleste var veldig positive og støttende. Mange ga tilbakemeldinger på at de hadde opplevd det samme som meg. Så det ble veldig viktig for meg å lese kommentarene, og se etter om det var de samme menneskene som kommenterte hver gang. Å følge med på kommentarene var også viktig for å gi meg bekreftelse på at folk brukte bloggen min. Hun avkrefter samtidig at hun følte et press/forventning fra leserne om å skrive. På spørsmål om hva som var viktig for Ches å formidle i sine blogginnlegg, svarte hun: *Å formidle virkeligheten, som den faktisk var. Hva jeg følte inni meg, hvordan det er å lide av spiseforstyrrelser.**

6.2. Tematisering og kategorisering (analysefase 1 og 2)

Tematisering og kategorisering, som i mitt tilfelle beskriver både enkeltdeler og helheten, utgjør analysefasens første og andre del (jf. 5.3.). Med bakgrunn i flere gjennomlesninger av de transkriberte intervjuene og relevante blogginnlegg/annen informasjon på bloggen, stod jeg igjen med 23 temaer, som i større og mindre grad behandles av samtlige informanter. Temaene har jeg samlet under fem kategorier. Både temaene og kategoriene framkommer av figur 6.1., nedenfor. I 6.2.1. ser jeg kategoriene i sammenheng med problemstillingen og eksisterende teori og forskning.



Figur 6.1.: Oversikt over kategorier og temaer. Fem felles kategorier presenteres i de fargede firkantene til venstre. Temaer innenfor hver kategori kommer fram av de hvite firkantene til høyre

⁸Temaene gjenspeiler hva jentene selv uttaler som årsaker til sine spiseforstyrrelser

6.2.1. Kategoriene i lys av problemstilling og forskning/teori

Kategori én (jf. figur 6.1.) knyttes direkte til den delen av problemstillingen der jeg søker å forstå hvorfor jenter utvikler spiseforstyrrelser (jf. 1.5.). Denne kategorien kan videre relateres til kapittel 3, hvor jeg informerer om eksisterende forskning om spiseforstyrrelser, herunder årsaker. Kategori 2-5 kan ses i lys av problemstillingens hoveddel, der jeg skal forstå jentenes motivasjon for å eksponere eget liv og egen sykdom på sosiale medier. Kategori 2, 3 og 4 har en direkte forbindelse til kapittel 2 og 4. Kategorien “Sosialt nettverk og sosiale relasjoner ” kan knyttes til *sosiale medier og blogg* (jf.2.0.), kategorien “Emosjonell skriving/annen skriving som terapi” til *recovery* (jf.4.0) og *emosjonell og annen skriving som terapi* (jf. 4.1.) og kategorien “Blogg/spiseforstyrrelse som overgangsobjekt” til *recovery* og *overgangsobjekter* (jf.4.2.). Selv om kategoriene kan knyttes til konkrete kapitler, er det samtidig viktig å se dem i lys av helheten, da mye henger sammen. Når det gjelder kategori 5, så er denne kategorien i større grad åpen og fleksibel, og er ikke koblet mot noe spesifikt teorikapittel. Likevel kan den ses i lys av *recovery* og underkapittel 2.2.3.

6.3. Sitatinnfylling av kategoriene (analysefase 3)

Sitatinnfylling av kategoriene utgjør analysefase tre, som i mitt tilfelle tar for seg både enkeltdeler og helheten (jf. 5.3). Gjennom denne analysedelen vil det framkomme hva den enkelte informant mener, føler og uttrykker innenfor hver av de fem kategoriene. Ut fra dette vil man også kunne se likheter og forskjeller mellom jentene, i forhold til oppfatninger og meninger rundt kategoriene/temaene. En sammenfatning av fase tre gis i tabell 6.1. og 6.2. Primært gjengir disse tabellene jentenes uttrykte oppfatninger og meninger, som til en viss grad er farget av min tolkning av bloggene og intervjuene. Innholdet i tabell 6.1 og 6.2 kommenteres og drøftes i kapittel 7.

Kategori 1: Årsaker til utvikling av spiseforstyrrelser

Når det gjelder hva som utløste spiseforstyrrelsene hos Alma, så mener hun at dette hadde sammenheng med flere faktorer: *Det startet som en kombinasjon av at jeg var veldig kresen og reagerte på veldig mye mat. Jeg likte nesten ikke noe mat, stort sett bare ris med soyasaus og epler... Mamma mente at det ikke var noe problem, ettersom jeg spiste epler og jordbær. Hun mente det var uproblematisk, for jeg spiste jo frukt.* Alma nevner også en historie som hun ble fortalt under en svømmetime på skolen, som hun mener kan ha påvirket henne: *Jeg ble fortalt om en svømmer som straffa seg selv hvis hun ikke svømte*

bra nok, ved å kaste opp. De andre elevene syntes det hørtes jævlig ut. Men i mitt hode tenkte jeg at det var smart. Det ga en slags gjenklang.

Når det gjelder årsaken(e) til at Barbro utviklet spiseforstyrrelser, så er dette sammensatt: *Det begynte med angst og depresjoner. Så var det kanskje litt tilfeldig at det ble spiseforstyrrelse. For spiseforstyrrelse er ofte en lidelse som blir brukt til å dekke over andre ting som er vanskelig i livet. Noen blir kanskje alkoholikere eller begynner med narkotika, mens spiseforstyrrelse ble min "greie"... Det henger kanskje også litt sammen med at jeg alltid har hatt et anstrengt forhold til kropp. Jeg var veldig stor på barneskolen, noe jeg ofte fikk høre. Det var kanskje den utløsende årsaken til at jeg fikk spiseforstyrrelse.*

Ches synes det er vanskelig å peke på noen konkret årsak til at hun utviklet spiseforstyrrelser, men har et minne om et bilde av seg selv, som hun så hos ei venninne: *Før det hadde kroppen bare vært et skall liksom, noe man ikke tenkte så mye på. Så så jeg dette bildet, og tenkte: "å herregud, så tykk jeg er". Jeg har en ide om at dette markerte starten, for etter hendelsen begynte jeg forsiktig og ikke spise, utsette måltider, kaste opp. Og etter det, så har det eskalert. Jeg vet ikke om det var denne hendelsen som utløste det, men det er det første minnet jeg har*

Kategori 2: Sosialt nettverk og sosiale relasjoner

Både Alma og Barbro betrakter sitt nåværende sosiale nettverk i det det virkelige livet, som godt. Alma sa følgende om sitt sosiale nettverk, offline, i intervjuet: *Det har blitt veldig bra. Akkurat nå er det litt stille da, men det er fordi jeg jobber så mye og studerer på fulltid. Men jeg har et veldig bra nettverk med gode venner.* Barbro sa dette om sitt sosiale nettverk offline: *Jeg har mange venner, de vet om sykdommen og bryr seg.* Alma mener at vennene hun har i det virkelige livet har hjulpet henne med å være menneske og til å forstå relasjoner bedre, men i sykdommen har hun stått alene: *...i forhold til spiseforstyrrelsen generelt, så føler jeg at det er noe jeg har stått i alene, i stor grad. Det vennene mine har bidratt med i stor grad, er at de er veldig matglade mennesker.* I bloggen til Alma kommer det fram at hun i perioder isolerer seg fra vennene sine, samtidig som hun innrømmer at dette ikke er positivt for henne: *...jeg lever gjerne alene i flere uker. Dessverre er ikke det ensbetydende med å ha det godt! Isolasjon er for meg en mekanisme for å unngå og forholde meg til at ting går i feil retning. Ofte er det imidlertid sosialisering*

som skal til for å komme ut av en negativ spiral. Alma sier i intervjuet at hun ikke alltid har hatt et like stort og godt nettverk i det virkelige liv: Jeg har jo hatt venner før også, men jeg vil i dag ikke kategorisere det som gode venner. Barbro har imidlertid alltid følt at hun har hatt et godt nettverk offline, og at dette ble enda bedre etter at hun begynte å eksponere seg på sosiale medier: Jeg har alltid hatt gode venner. Men jeg har fått enda flere venner etter at jeg begynte å dele og være ærlig om sykdommen. Selv om Barbro alltid har hatt venner og har vært flink til å omgås dem i det virkelige livet, så har hun også i perioder følt seg ensom, noe som kom fram under presentasjonen av henne i 6.1.. Når det gjelder Ches, så har hun alltid hatt venner, men hun har sjeldent vært sammen med dem: Jeg er ikke en veldig sosial person. Jeg har noen gode venner, så har jeg noen fjernere venner, som jeg prøver å treffe innimellom. Nå har jeg også fått en samboer, som er min beste venn. Det er veldig mye oss to, og det er helt greit.

I bloggen til Ches skriver hun om hvordan livet og spiseforstyrrelsene ble bedre etter at hun møtte sin samboer: *...han gjør hverdagen veldig fin. Jeg har spist bra og, som sagt, kastet opp lite.* I intervjuet med Ches kom det fram at forhold ved spiseforstyrrelsene gjorde det utfordrende å møte venner: *Jeg avlyser veldig ofte avtaler. Så det var ikke så veldig lett å være sosial. Jeg kunne avtale noe, men så den dagen så hadde jeg kanskje ikke spist eller var helt ødelagt i hodet eller jeg var i spisemodus, der jeg bare spiste og kastet opp. Da var det umulig å planlegge noe.* Ches fremhever imidlertid en spesiell venninne, som betyr mye for henne. Denne venninnen bodde i en annen by enn Ches, og de snakket derfor mye sammen på telefon. På bloggen forteller Ches om hvordan et besøk hos denne venninnen påvirket henne og sykdomssituasjonen: *...dagene gjorde utrolig mye for meg. Jeg spiste normalt. Frokost, lunsj, middag. Jeg drakk vin. Jeg spiste til og med en skje med is uten å få dårlig samvittighet. Jeg nøt dagene og selskapet med en fantastisk jente. Jeg hadde 6 dager uten oppkast, noe som ikke har skjedd på mange år. Disse dagene ga meg håp og mot. Jeg prøvde å fortsette da jeg kom hjem igjen. Det var hardt og jeg feilet nesten hver dag, men jeg ga meg ikke.*

Barbro og Ches forteller at deres familier har støttet og hjulpet dem i sykdomsperioden. For Barbro fungerte skrivingen som en slags inngangsport for familien, til å ta del i spiseforstyrrelsene: *Det var ikke så mye åpenhet i starten da. Etter at jeg begynte å skrive om sykdommen ble det lettere for familien å være der, og stille opp.* Ches sier i intervjuet at hun måtte gå ned mye i vekt før familien innså problemet: *...jeg måtte gå drastisk ned i*

vekt før de skjønnte det. Det var min mor og søster som tvang meg til å åpne meg for dem, og fortelle hva det var som foregikk. I motsetning til Barbro og Ches, har ikke Alma fått mye støtte av familien: *Nei, de har ikke stilt mye opp for meg. ...i forhold til sykdommen min og plagene, så har jeg vært alene. Stort sett alltid.*

Alle jentene mener at de lever gode sosiale liv på internett. Alma beskriver sitt sosiale liv online slik: *Det er bra. Det er ikke noe enorme greier, men.* Barbro sa dette om sitt sosiale nettverk under intervjuet: *Det er bra. Jeg har mange følgere, og får veldig mange fine og gode tilbakemeldinger.* Barbro anser mange av leserne på bloggen som venner, men ikke alle: *Mange av leserne er personer jeg kjenner fra tidligere. Så jeg ser på veldig mange av dem som mine venner. ...de jeg har skrevet med tidligere, ser jeg på som venner. De som bare kommenterer betrakter jeg vel ikke som venner.* Ches betrakter livet på internett som et eget samfunn, som hun både finner nyttig og belastende: *Etterhvert så fikk jeg jo en del lesere, og fikk kommentarer på de fleste innleggene. Ja, det blir på en måte et lite samfunn der inne, der man kommenterer på hverandres innlegg. Men jeg følte ikke at følgerne mine og de som kommenterte på bloggen var vennene mine. Det var mer følelsen av at det var et eget lite samfunn der inne... Det sosiale med å lese andre sine blogger var en ressurs. I alle fall når jeg var interessert i å bli frisk. For da var det disse bloggene jeg oppsøkte og leste, de som var på veg til å bli friske. Det bidro til å hjelpe meg, det er jeg ganske sikker på. Men når jeg var syk, og oppsøkte andre blogger, proana ol., så gikk det andre vegen. På bloggen viser Ches sin takknemlighet og begeistring over sine lesere, og gir dem en del av æren for egen tilfriskning: ...på min strevsomme vei har jeg begynt å sette mer og mer pris på dere som leser bloggen og spesielt dere som legger igjen kommentarer. Jeg føler meg ikke så alene, jeg føler jeg har støtte fra ukjent hold. Det betyr mer enn man skulle tro... Det rører meg det dere skriver. Dere deler private ting om dere selv og det får meg på en måte til å føle meg...viktig. Så takk.... Jeg vil igjen si takk til alle dere som fulgte bloggen min, kommenterte og støttet meg. Dere var en stor del av min «recovery».*

På spørsmål om livet online fremmer ensomhet eller gir sosialt stimuli, svarer Ches at det fører til ensomhet, mens Alma og Barbro mener at det gir begge deler. Alma sier at: *Det tror jeg kommer veldig mye an på... For mennesker som bruker det til å sammenlikne seg mye med andre eller de som har dårlig selvfølelse i utgangspunktet, så tror jeg det kan fremme ensomhet. Man ser at alle andre gjør så mye med venner osv. For andre kan sosiale medier være et sted der man finner likesinnede, eller opprettholder kontakten med*

venner. *Jeg er ganske så introvert av meg, så for meg er det et fint sted å holde kontakt, uten og hele tiden måtte være i sosiale settinger. Men selv for meg, så kan jeg, spesielt rundt jul, oppleve å føle meg "utenfor". For min del tror jeg det avhenger av hvordan jeg har det...* Barbro ga følgende svar: *Noen ganger gir det meg en veldig god følelse å dele og få tilbakemeldinger. Mens andre ganger så... når jeg ser hva andre deler så, så føler jeg meg ensom.*

Alle jentene betrakter livet online og offline som to forskjellige virkeligheter. Barbro sa: *Sosialiseringen man opplever på sosiale medier og den du opplever i det virkelige livet gir ikke den samme følelsen.* Alma og Barbro mener likevel at livene de lever på sosiale medier påvirker de virkelige livene deres. Alma sa følgende under intervjuet: *...det er ikke uproblematisk i det hele tatt. Jeg har jo opplevd at det har tatt over livet mitt. Jeg er på sosiale medier i jobben min også. Når jeg er på ferie så kan jeg være logget av en hel uke.* Barbro mener, på sin side, at det sosiale livet online har påvirket hennes virkelige liv på en både positiv og negativ måte, og hun betrakter sosiale medier både som en ressurs og belastning: *Sosiale medier påvirker livet offline både positivt og negativt. Man blir påvirket av å være på sosiale medier, men som sagt, så har det å skrive vært en viktig del av det å bli frisk for min del. Skrivningen har for min del vært den viktigste terapien, kanskje. Uten skrivningen vet jeg ikke hva jeg skulle ha gjort for å bli frisk.*

Kategori 3: Emosjonell skriving/annen skriving som terapi

Både Alma, Barbro og Ches deler sine tanker, følelser og meninger rundt sykdom og andre personlige temaer på bloggen. Alle jentene uttrykte i intervjuene at de har brukt bloggen og skrivingen som terapi for seg selv. Ches sa: *Jeg har alltid hatt behov for å uttrykke meg på forskjellige måter, kunstnerisk også. Jeg hadde et enormt behov for å få det ut... Når jeg hadde det vanskelig, så var det til bloggen jeg gikk... Jeg la ut mine tanker rundt det å ha spiseforstyrrelse. Jeg brukte det egentlig som en dagbok... Bloggen ga en form for terapi. Den var som en ventil...* I bloggen deler også Ches sine tanker rundt den terapeutiske effekten av skriving: *Jeg vet jeg har vært dårlig til å skrive her i det siste, og jeg vet det er mange kommentarer jeg ikke har svart på ennå. Jeg skal gjøre det. Og jeg skal skrive oftere, jeg trenger denne formen for 'terapi'.* For Barbros del, så har bloggen vært terapeutisk, i form av at den har gjort henne synlig og at hun har mottatt støtte fra andre gjennom den. I tillegg har bloggen ført til åpenhet rundt sykdommen. I intervjuet sa hun: *For min del har bloggen blitt en form for terapi ... gjennom å bli sett, få støtte og bringe*

åpenhet på banen... Når jeg begynte å dele tanker og følelser, så var det først og fremst for å skape åpenhet rundt det og skape økt forståelse blant venner og familie. Skrivningen ble en måte å slippe å gå med alt inni meg... Det var mange personer som ikke visste om situasjonen min. Det ble mye lettere å delta på sosiale settinger når folk visste om spiseproblemene. Sånn sett så har skrivningen hjulpet meg. Det førte også til at jeg slapp å hele tiden måtte forklare meg når jeg traff på folk, og sånne ting... Så det har vært positivt, absolutt. Jeg har fått mye godt ut av det. På bloggen skriver Barbro: Åh som jeg har lengtet etter å skrive på bloggen igjen. Åpne opp hjertet litt og dele mine følelser og tanker med dere.

Når det gjelder Alma, så mener hun at den første bloggen hun skrev hadde terapeutisk effekt, men at dette ikke er tilfelle med dagens blogg: *Den anonyme bloggen, ble min måte å uttrykke meg på... Jeg tror ikke det var noen sunn ting å gjøre, men det hjalp meg veldig å kunne skrive om det... Min gamle anonyme blogg fungerte terapeutisk ovenfor meg selv. Den hjalp meg veldig. Jeg angrer ikke på den. Den var velig hjelpsom. Men i dag, så føler jeg at den terapien som jeg kan gi meg selv ligger i å skape struktur i livet mitt og sette grenser. Så jeg er egentlig forbi det stadiet der bloggen fungerer terapeutisk. Videre sier Alma at det å bli frisk av spiseforstyrrelsen er en jobb i seg selv, der skrivningen utgjør en del av jobben: *En som er syk og begynner å bli bedre, de jobber, det er en fulltidsjobb. Det er 24-7. Når du ikke skriver eller ikke er bevisst på det, så er det veldig lett å falle utenfor og glemme... Altså, du skal ikke dynke deg selv i problemet ditt, men glemmer du det, så blir du heller ikke noe... Så det hjalp meg veldig å samle tankene.**

Samtlige av jentene uttrykte at de har vært/er bevisste på at den personlige og sensitive informasjonen de deler med andre på bloggen, for å oppnå terapeutisk virkning, kan ha uheldige konsekvenser for leserne, ved at de blir trigget til å få spiseforstyrrelser selv. Barbro sa følgende på intervjuet: *Man har jo mye større påvirkningskraft enn man gjerne vil innrømme og ser selv. Når jeg var på mitt aller sykeste, så vet jeg at det var andre syke mennesker som leste det, og som gjorde opp sine tanker, ikke sant... Det kan være positivt for andre, men man må være veldig forsiktig med hva man deler, for det er fort gjort å trigge andre... Det er det verste som kan skje når man velger å være åpen om noe. ...det er en risiko for at det man blogger eller skriver kan trigge andre til å få spiseforstyrrelser eller andre sykdommer. Men jeg har fått mange gode tilbakemeldinger, på at jeg ikke gjør det. I bloggen skriver Barbro: *Ved å gjøre seg sårbar selv, kan man også få andre til å bli**

sårbar.... Ches sa under intervjuet: *Jeg fikk noen kommentarer på at innleggene kunne trigge og sånne ting... Men min hensikt med bloggen, som jeg også orienterte om på bloggens forside, var at den var til for min egen del. At jeg trenger dette, og at jeg bruker det som en dagbok. Etter å ha vært uti det selv, så vet jeg at hvis man ønsker å finne noe som skal trigge, så finner man det uansett. Og hvis man ønsker å bli frisk, så holder man seg unna steder som trigger. Så jeg føler at jeg var veldig bevisst på det, men samtidig så vil jeg ikke rose male noe. Jeg ville være veldig ærlig.*

Alma skiller seg fra Ches ved at hun tilpasser sin måte og uttrykke seg på, i bloggen, for og unngå at leserne blir trigget: *Med den erfaringen jeg har, så vil jeg være veldig forsiktig i måten jeg kommuniserer... Jeg skal være bevisst på å være veldig tilstede når jeg skriver om spiseforstyrrelsen. For det er så lett å skrive noe, som enten blir oppfattet feil eller skrive noe som virker triggende for andre.... Jeg hadde et innlegg om forbindelse med et lite tilbakefall, i dagens blogg. Og da måtte jeg gå gjennom tankemønsteret mitt, og fant ut at her har jeg nok tatt litt feil. Ut fra mitt bloggperspektiv, så tenker jeg hvordan det jeg skriver treffer andre. Og det hjelper meg veldig... Alma fortalte under intervjuet at dette også var tilfellet i den gamle bloggen: Allerede den gang, så hadde jeg en bevissthet rundt at det jeg skriver påvirker andre. Da ble det sånn at jeg stilte meg selv spørsmålet: ville jeg sagt dette til en venn?*

Både Barbro og Ches sier at de ønsker å framstå på samme måte i sosiale medier, som de er i det virkelige liv, mens Alma ønsker å framstå annerledes. Barbro understreker imidlertid at det kan være lettere å uttrykke seg skriftlig enn muntlig: *Jeg framstiller meg som en positiv person, og ikke som en som er syk. Jeg spiller mye på selvironi og humor, og sånne ting... Men man gjør seg jo veldig sårbar. Det kan ofte være lettere å uttrykke seg gjennom skriving. Jeg føler derfor at jeg får vært mer meg selv over sosiale medier. Ches uttrykte følgende under intervjuet: Jeg tror ikke at jeg fremstilte meg som noen annen person enn den jeg er i virkeligheten. Det var i alle fall ikke intensjonen. Jeg prøvde å være veldig meg selv, på godt og vondt. Det er klart, når man legger ut et bilde av seg selv, så vil man framstå så tynn som mulig. Det er også noe av det skumle med dette her, når man ser på bilder av andre... Men jeg prøvde å framstå som ekte, at det var meg liksom... Når det gjelder Alma, så er hun mer forsiktig og tilbakeholden når hun uttrykker seg i sosiale medier enn hun er i det virkelige liv, der hun er mye mer åpen: *Jeg er mer forsiktig på nettet, rett og slett. Jeg er redd for å ha for sterke meninger på sosiale medier. ...redd**

for å skrive eller gjøre noe feil... Jeg holder derfor tilbake sterke meninger på sosiale medier og forsøker hele tiden å være så reflektert som mulig i det jeg sier. Det jeg uttrykker i sosiale medier er mer gjennomtenkt og mindre spontant. Hvis det ikke er gjennomtenkt, da kan jeg fort få et angstanfall etterpå. Da kjenner jeg det i alle fall.

På spørsmål om livet på sosiale medier påvirker jentenes oppfattelse og syn på seg selv, svarte Alma, nei, og Barbro, ja. Alma sa: *Nei, det føler jeg ikke. Jeg tror at terapien virkelig har hjulpet meg. Jeg kjenner veldig på at jeg vet hvem jeg er. Og jeg kjenner også noen ganger at jeg ikke alltid klarer å kommunisere den jeg er på sosiale medier. Men jeg tenker at det er helt greit...* Barbro hadde følgende kommentar: *Ja, og mest i positiv retning. Både gjennom at jeg deler tekst og tilbakemeldingene jeg får. Ches synes det var vanskelig å svare på spørsmålet.*

Kategori 4: Blogg/spiseforstyrrelse som overgangsobjekt

Ches mener at hun ikke hadde noen turbulent oppvekst, og karakteriserer den som ganske normal. Likevel følte hun at foreldrene innimellom hadde en tendens til å prioritere jobben framfor henne: *Nei, egentlig var ikke oppveksten min noe turbulent, den var ganske vanlig, tror jeg. Men foreldrene mine hadde en tendens til å sette jobben foran alt, og det følte nok som at de også satte jobben foran barna (dvs. meg) noen ganger.* Ches husker ikke om hun hadde andre psykiske problemer før spiseforstyrrelsene, som ga henne problemer med å mestre livet, men hun følte på en eller annen måte at hun ikke passet inn: *Hadde nok kanskje en følelse av at jeg ikke helt passet inn; i vennegjengen, på skolen, i familien. Jeg hadde liksom ikke foten så godt plantet noe sted.*

Ches avviser at hun blogget for å vise for omgivelsene at hun ikke hadde det bra/ikke klarte å mestre livet på tilstrekkelig vis: *Det var jo ingen jeg kjenner som kjente til bloggen, jeg har strevd hardt for å være helt anonym. Så det var nok ikke en av grunnene til at jeg hadde bloggen.* Bloggen ga heller ikke Ches noen følelse av kontroll, på samme måte som spiseforstyrrelsene gjorde: *Bloggen ga meg ikke noe mer kontroll, det var mer et verktøy for å mestre tankene mine, men jeg følte ikke det ga meg noe mer kontroll i livet. Spiseforstyrrelsen på den annen side, VAR JO kontroll, dvs. den anorektiske delen av den. Endelig fant jeg noe jeg klarte, noe jeg var god på, noe jeg kunne styre slik som jeg ville. Følelsen etter å ikke ha spist på to dager eller etter å ha fulgt en streng diett i en måned, ga en ekstrem følelse av kontroll.*

Slik jeg tolker mine data, er Alma den av jentene som hadde den mest utfordrende oppveksten, der hun fikk lite omsorg. I avisartikkelen om henne, kommer det fram at faren var mye på reise, og at Alma måtte forsørge sin syke mor. Alma hadde også stor frihet hjemme, men følelser fikk hun ikke vise. I artikkelen sier Alma: *Jeg hadde stor frihet i oppveksten, og ingen klare rammer og regler. Min mors blick kunne, imidlertid, skremme meg veldig. En klar regel hadde vi, og det var at det var forbudt å vise følelser, eller "surv", som min mor kalte det.* Ut fra bloggen kommer det fram at Alma sine problemer startet allerede i barndommen: *Mine selvmordstanker og depresjonen ble en realitet allerede i barndommen. Jeg klarte å holde problemene i sjakk med hjelp av ulike forsvarsmekanismer.* Jeg tolker artikkelen, som at en av de viktigste forsvarsmekanismene var mat: *En mestringsstrategi i hverdagen var å spise eller la være å spise, men jeg var elendig på å kontrollere matinntaket. Enten spiste jeg voldsomme mengder mat eller så spiste jeg ingenting.* Gjennom spiseforstyrrelsene og hennes første blogg klarte Alma å få økt kontroll i livet, og det ga henne mestringsfølelse. Under intervjuet sa hun: *Jeg brukte og bruker fortsatt mat til å kontrollere følelser... Gjennom aktiviteten på min anonyme blogg klarte jeg å beholde litt kontroll. Det er veldig trygt å ha det jævlige.. Dette var en mestringsstrategi. Og selv den dag i dag kan jeg finne trygghet i spiseforstyrrelsestendensene.*

Slik jeg tolker avisartikkelen om Barbro, vokste hun opp i et trygt og godt hjem, der hun hadde en god relasjon til sin mor: *Min mor har alltid vært veldig viktig for meg. Hun har alltid gitt meg en enorm støtte, og har alltid vært der for meg.* Likevel kommer det fram under intervjuet at Barbro sine foreldre er skilt og at hun mistet sin bestemor i en alder av 13 år: *Jeg hadde en veldig fin oppvekst med mye omsorg. Foreldrene mine skiltes da jeg var 4 år, men dette har ikke preget meg særlig. Da jeg mistet bestemor i en alder av 13 år gikk det veldig innpå meg, og det var også på denne tiden at jeg begynte å trøble med maten.* Dette kan tolkes dit hen, at Barbro sine spiseproblemer var en konsekvens av problemene som bortgangen av hennes bestemor medførte. Altså hadde hun problemer i livet før spiseforstyrrelsene. Dette kommer også fram av intervjuet, og hennes kamp med angst: *Jeg har slitt med angst siden jeg var liten.* Ut fra avisartikkelen, så tolker jeg at Barbro også har slitt med tvangstanker og dårlig selvbilde før hun fikk spiseproblemer, som en konsekvens av at hun var en perfektjonist, som stilte alt for høye og strenge krav til seg selv. På bloggen beskriver Barbro hvordan spiseforstyrrelser ofte kan være en

konsekvens av bakenforliggende problemer: *Det er mye som kan forårsake spiseforstyrrelser, og selv om det er en allmenn oppfatning, så handler spiseforstyrrelser sjeldent om kropp, vekt og utseende alene. Spiseforstyrrelser har eksistert lenge, og kom før skjønnhetsidealet. Man kan derfor ikke betrakte kroppsfokus, forfengelighet og selvopptatthet som hovedårsakene til utvikling av spiseforstyrrelser. I stedet blir ofte spiseforstyrrelsene en konsekvens av underliggende, omfattende og alvorlige problemer.*

I likhet med Ches og Alma, opplevde Barbro økt kontroll gjennom sine spiseforstyrrelser. Under intervjuet sa hun: *Det å være syk gir en slags trygghet, som man lengter etter. Kontrollen gir meg en indre trygghet og glede. Du har alltid kontrollen å vende deg til når ting rundt deg er vanskelig. Livet er i stor grad preget av ritualer, regler og en ekstrem kontroll. Man lever i sin egen lille boble hvor alt handler om mat og kropp, og en hver eneste liten forandring eller forstyrrelse utenfra (kommentarer, forandring i planer, uforutsigbarhet), kan ødelegge alt. Livet og humøret styres av tall, kropp og vekt. Gjennom den opplevde kontrollen Barbro fikk i spiseforstyrrelsene, undertrykte hun sin frykt og sine vonde følelser: *Jeg brukte all min tid på å kontrollere noe jeg var i stand til å ha kontroll over(mat, vekt, kalorier...), igjen for å undertrykke all frykten og alle de vonde følelsene i livet som jeg ikke kunne kontrollere.* Selv om Barbro, når hun var på sitt sykeste, følte at spiseforstyrrelsene ga henne kontroll, innser hun i ettertid at hun ikke hadde kontroll i det hele tatt: *Spiseforstyrrelsen min har vel egentlig gitt meg tapt kontroll i livet.* I tillegg til at spiseforstyrrelsene ga følelse av kontroll, ble hun gjennom spiseforstyrrelsene og bloggen, sett og hørt.*

Ches sier på intervjuet at hun tror at hun startet å blogge da hun var på sitt sykeste: *Jeg mener å huske at jeg begynte å blogge ganske tidlig i den perioden jeg ble alvorlig syk. Da jeg begynte å gå ned i vekt og sånn. Tror jeg, men jeg skal ikke si det for sikkert.* Alma opprettet sin anonyme blogg når spiseforstyrrelsene var på sitt verste, mens hun begynte å skrive på sin nåværende blogg i en periode der helsen var betraktelig bedre: *Begynte med anonymbloggen i 2010, når jeg var i den verste perioden. Men jeg begynte nok ikke å blogge med fullt navn før for ca. ett år siden. Jeg har holdt igjen veldig for å føle meg klar. Jeg vet hvor mye psyken kan variere og hvor sårbar jeg har vært for stygge kommentarer. ...har ikke villet ta sjansen på mulige tilbakefall. Nå føler jeg meg tryggere dersom noen hoster opp noe stygt. For sånn er det når man uttaler seg offentlig, og til mange nok mennesker, samme om det er om spiseforstyrrelser eller hva det er, så vil man få noe*

*negativt.... Og for min egen del, så har jeg ville være sikker på at jeg har kommet dit i livet, at jeg vet at jeg kan håndtere det. Jeg tolker også, ut fra det Alma skriver på sin nåværende blogg, at hun startet denne bloggen i slutfasen av sine spiseforstyrrelser: *I min blogg vil du ta del i min siste frigjøring fra spiseforstyrrelsens grep. Jeg har mye jeg ønsker å dele, og bloggen min ligger ute som en påminnelse om det stedet jeg ønsker å komme til, men ikke er helt enda.**

I likhet med Almas siste blogg, opprettet Barbro sine blogger når hun var på bedringens veg. På bloggene har Barbro framstått som friskere enn det hun egentlig var. I intervjuet sa hun: *Jeg hadde vært syk i 3-4 år før jeg begynte å skrive om den...og hadde vært i behandling en stund. Så på en måte var jeg på bedringens veg. Men jeg var fortsatt veldig syk, psykisk, og i mye større grad enn jeg innrømmet på bloggen. Jeg framstod som friskere enn det jeg egentlig var. Dette ser jeg først i ettertid... Det var ikke et bevisst valg å fremstå friskere enn jeg var, og det var noe jeg egentlig ikke innså før i ettertid. Dog var jeg bevisst på at jeg kanskje fremstilte ting mer rosenrødt enn det de var, mye fordi jeg ville gi et håp til de som leste bloggen min og slet med det samme, slik at det skulle bli lettere for dem å stå i kampen og holde ut.*

Alma sier at hun kommer til å ha mindre fokus på egen spiseforstyrrelse i sine blogginnlegg etter hvert som hun blir frisk, men vil ikke gi det opp helt. Under intervjuet sa hun: *Jeg kommer nok til å fortsette å være aktiv på sosiale medier til evig tid. Men fokusområder vil nok variere... Men jeg tror ikke at jeg er den personen som kommer til å gå rundt og gnåle om sykdommen resten av mitt liv... Likevel vil jeg ikke gi helt slipp på å skrive om spiseforstyrrelser. Barbro tror at hun, i likhet med Ches, vil slutte å skrive om egen spiseforstyrrelse når hun blir frisk: *Hmmm... Nå gjør jeg jo egentlig ikke det så veldig ofte lengre da... Men jeg tenker at, jo friskere man blir, så mer vil det gjenspeile det man legger ut. Alt jeg legger ut handler jo ikke om sykdom. Så jeg vil svare: spiseforstyrrelsen kommer jeg til å skrive om, fram til jeg blir frisk...** Ches sluttet å blogge etter at hun ble frisk, men har likevel lagt ut et innlegg i ettertid, da en av hennes følgere etterlyste henne: *Jeg sluttet å blogge etter at jeg ble frisk. For jeg trengte det ikke lengre. Jeg følte meg bedre og bedre, og da ble jeg mer og mer borte fra bloggen... Så oppdaget jeg plutselig at noen hadde kommentert på bloggen, og etterlyst meg. Da måtte jeg legge inn et svar.*

Barbro tror at det blir vanskeligere å gi slipp på identiteten som “spiseforstyrret” enn de enkelte blogginnleggene: *Jeg tror ikke det vil være vanskelig å gi slipp på innleggene som omhandler min egen sykdom, men jeg er mer redd for at den «identiteten» som disse blogginnleggene har gitt meg, altså at andre anser meg som syk, vil bli vanskeligere å skulle gi helt slipp på etter å ha vært så åpen om det.* Ches sier at hun i perioder har savnet blogginnleggene sine: *På en måte, ja. Jeg savner det å ha et sted å åpne meg og få tilbakemeldinger fra folk og det å ha et sted å luften jeg brenner inne med. Men på den annen side har jeg ikke det samme behovet lenger. Jeg trenger ikke et sted å luften vanskelige tanker fordi det er så få av dem nå.*

På spørsmål på om jentene alltid har ønsket å bli friske fra spiseforstyrrelsene, er alle todelte i svaret, og det er tydelig at de har et motstridende forhold til dette. Barbro sa: *Jeg har et veldig ambivalent forhold til akkurat det. Selvfølgelig vil jeg bli frisk, men samtidig så har det vært en del av meg som ikke vil bli det. Det at jeg har delt så mye som jeg har gjort rundt min tilstand, har gitt meg et stempel på at jeg er syk. Det har vært perioder der jeg har tenkt at det er slik folk ser meg, og at det derfor er vanskelig å bryte ut. Men jeg har jo alltid ville bli frisk. Dette har gått i perioder. Det kan være dager der jeg ønsker å bli frisk, der jeg innser jeg hvor mye sykdommen hindrer meg i å ta del i livet rundt meg. Andre dager kan jeg være tilfreds med situasjonen.*

For Ches, var terapien og jobbsituasjonen hennes viktige bidrag i kampen for å ville bli frisk. Under intervjuet sa hun: *Det var veldig opp og ned. Jeg hadde en lang periode før jeg begynte i terapi, der jeg ikke ville bli frisk. For... spiseforstyrrelsen var jo livet mitt. Hvis jeg mistet den, ville det føles å miste alt. Samtidig visste jeg at jeg måtte legge på meg for å bli frisk, og det var mer skremmende enn noe annet. Etter hvert begynte jeg i terapi og det ga framgang. Jeg kom også i en situasjon der jeg visste at jeg kom til å miste jobben om noen måneders tid. Og da gikk jeg allerede i terapi. Jeg visste at dersom jeg skulle søke ny jobb, og måtte si at jeg måtte være borte en halv dag i uka, så ville det bli problematisk. Så da satte jeg inn støtet, og bestemte meg for at jeg skulle bli frisk.*

På bloggen til Ches kommer det også fram hvordan hun har vinglet mellom å ville bli frisk fra spiseforstyrrelsene og ikke. På et relativt nytt innlegg skriver hun: *Jeg vil vinne. Og jeg skal kjempe som et helvete til jeg klarer det. Jeg skal bli frisk. Jeg skal få et normalt liv. Jeg skal få en frisk kropp. Jeg skal få en fremtid. Et liv.* I et eldre innlegg, der hun betrakter

spiseforstyrrelsen som “boblen sin”, skriver hun: *Jeg mister motet, jeg mister motivasjonen. Jeg orker ikke mer, det blir for slitsomt dette her. Jeg vil tilbake i boblen min. Den trygge, rolige boblen min. Der jeg hadde kontroll. Jeg savner den...boblen min.* I et tredje innlegg, som også er av eldre dato, skriver hun: *I over 15 år har jeg prøvd å bli frisk. Halve livet mitt. Jeg burde bare innse det: det kommer ikke til å skje. Jeg er defekt, jeg kan ikke repareres. Man kan lappe og lime litt, men sømmene revner til slutt uansett. Når det gjelder Alma, så svarte hun følgende: Ønsket om å bli frisk, har alltid ligget der. Men motivasjonen for å jobbe meg ut av spiseforstyrrelsene har vært i endring. Jeg vet hvordan det er å være syk. Jeg har alltid ønsket å ikke ha det slik med mat, ikke hele tiden surre og sulte og overspise. På den annen side, så har jeg likt å stå i det*

Alma avviser at hennes nåværende blogg er en fase i arbeidet med å bli frisk, mens Ches betrakter sin blogg som en viktig del av hennes tilfriskning. Ches sa: *Ja, for meg var det et veldig viktig ledd på veien mot å bli frisk. Jeg trengte den for å luften tankene mine. Selv om jeg fikk behandling, var det fint å ha et sted hvor jeg kunne være 100 % åpen og ærlig uten å føle meg dømt på noen måte. Det var også ekstremt nyttig for meg å ha "kontakt" med andre i samme situasjon, dvs de som la igjen kommentarer og sendte meg meldinger.*

Barbro mener at skrivingen kommer til å bli en viktig del av hennes tilfriskning, uten at det nødvendigvis trenger å være på bloggen: *Jeg tror det er gjennom skriving at jeg vil klare å bli helt frisk, ettersom det er det som er min største lidenskap, men om det blir gjennom bloggen, det er jeg mer usikker på.* I bloggen skriver Barbro: *Uansett hvor utfordrende ens tilfriskningsprosess innimellom vil føles, så er det verdt det. Det vil gjøre mye vondere å forbli slave i sitt eget liv for alltid.*

Kategori 5: Annen motivasjon for eksponering av egen spiseforstyrrelse på sosiale medier

Alle jentene oppgir at de ønsker å hjelpe andre med spiseforstyrrelser gjennom bloggen. Alma ønsker først og fremst å opplyse og skape forståelse blant pårørende til barn som har spiseforstyrrelser. Under intervjuet sa hun: *Jeg prøver så godt jeg kan å påvirke gjennom at hvert lille skritt du tar mot å bli frisk, er bra. Du trenger ikke å være perfekt... Jeg fikk frastjålet veldig mange år av mitt liv. Hvis jeg ikke får bruke tiden min til noe matnyttig, til å hjelpe andre, gjennom å være en stemme og en inspirasjon til å.... Det er så mange blogger om spiseforstyrrelser der ute som... For det første så er det altfor mye “thinspiration” ol., som sier spis ditt, gjør datt... Jeg føler det er veldig få som reflekterer.*

Om jeg lykkes med det eller ikke, det får vi se over tid... Jeg har lyst til å bruke det til noe nyttig da... Først og fremst av alt, så ønsker jeg å hjelpe pårørende til å forstå hva lidelsen er... Jeg tror at det er segmentet jeg ser for meg å hjelpe. Jeg ønsker å være en som kan fortelle hvorfor...for eksempel din datter har et tilbakefall. Jeg ønsker over tid å være en blogger som pårørende kan lese. Det er litt det jeg drømmer om.

I et blogginnlegg, understreker Alma at hennes råd og tips ikke nødvendigvis hjelper alle: *Det er imidlertid ingen garanti for at minne løsninger passer alle. Det viktigste er ikke hva man gjorde, men at man gjorde noe.* I et annet blogginnlegg kommer det fram at Alma også betrakter bloggen som et verktøy for å bli bedre til å skrive, etter at hun hadde en turbulent skolegang. Hun skriver: *Bloggen hjelper meg også til å bli en bedre skriver. På Steinerskolen sa læreren at jeg ikke kunne skrive, at jeg var dum og ikke kunne norsk. Dette førte til skriveangst, som også satte en stopper for mye annet i livet. Men øvelse gjør mester!*

Barbro ønsker å hjelpe andre gjennom å skape åpenhet og forhindre vrangforestillinger, i bloggen. På intervjuet sa hun: *I dag deler jeg for å hjelpe andre og for å skape åpenhet rundt det.* På bloggen utdyper hun dette, der hun skriver: *Jeg ønsker å være åpen og ærlig, men bloggen skal ikke bare gagne meg selv, også andre... Det finnes så mye dårlig kunnskap om spiseforstyrrelser der ute... Jeg ønsker ikke og bidra til å skape enda flere vrangforestillinger... Når jeg blogger om spiseforstyrrelser, ønsker jeg og gjøre det på en måte som kan bidra til å hjelpe og motivere andre som har liknende eller andre problemer...*

Når det gjelder Ches, så sa hun følgende under intervjuet: *Jeg synes det er altfor dårlig opplyst om spiseforstyrrelser og andre psykiske lidelser i samfunnet. Folk vet for lite om det. Og ...hvis jeg kunne bidra til at for eksempel helsepersonell kunne lære noe, av å lese hvordan jeg hadde det, og hva et liv med spiseforstyrrelse innebærer fra a til å, hva som foregikk i hodet mitt og hva jeg gjorde og sånne ting, så ønsket jeg å gi dem det gjennom bloggen.* I bloggen skriver hun: *Denne bloggen er anonym og dønn ærlig. Jeg bryr meg ikke så mye om jeg har lesere eller ikke, jeg skriver dette for min egen del. Som en slags dagbok, som kanskje kan være til hjelp for andre i samme situasjon.* Dette indikerer at bloggen først og fremst er til for henne selv, samtidig som hun heller ikke utelukker at den kan hjelpe leserne.

I kommentarfeltet på et av Ches sine innlegg, finner man et eksempel på hvordan hun hjelper “Nathalie”. Nathalie, som har kommentert et av Ches sine innlegg, er 12 år, og har anoreksi og bulimi. Nathalie skriver: *Du er så sterk! Jeg er egentlig bare 12 år, men jeg har fått vite at jeg har bulimi & anoreksi. Jeg hopper over frokost, står opp ekstra tidlig for å trene og legger mat smuler på en tallerken så det ser ut som jeg har spist osv.. gjemmer maten, kaster den og KASTER DEN OPP! OSV... Ribbeina mine syns, men jeg er fortsatt feit!!!.* Ches svarer: *Kjære, kjære deg... Du er 12 år, du er bare en liten jente, du skal ikke behøve å bry deg om kropp og slike idiotiske ting. Det du skrev her rørte meg dypt og jeg har tenkt på det ofte. Jeg vet faktisk ikke hva jeg skal skrive, annet enn at jeg håper du er modig nok til å søke hjelp. Jeg vet det kan være veldig skummelt, men det vil bli lettere for deg når du har noen å snakke med. Du har sikkert en fastlege? Kanskje du kunne fått en time hos han/henne og fortalt det? Om du syns det er vanskelig å sitte der og prate, kan du jo skrive en lapp med ting du vil si og enten lese opp eller be legen lese det selv. Har du noen venner du kan snakke med? Send meg gjerne en mail, så kan vi skrive litt!*

I tabell 6.1. gir jeg en oppsummering av jentenes oppfatninger og meninger rundt kategori 1 og 2 (jf. figur 6.1.).

Tabell 6.1: Sammenfatning av jentenes oppfatninger/meninger om kategori 1 og 2 (fase 3)

Kategori/navn	Alma	Barbro	Ches
1	<ul style="list-style-type: none"> • Kresen og reagerte på mye mat • Dårlig kunnskap om ernæring hos foresatte i oppveksten • Lite næringsrikt og ensidig kosthold i oppveksten • Inspirert av svømmer som straffet seg selv med å kaste opp 	<ul style="list-style-type: none"> • Spiseforstyrrelsene utviklet gjennom angst og depresjon • Mobbet pga. overvekt på barneskolen 	<ul style="list-style-type: none"> • Så bilde av seg selv, der hun ikke var fornøyd med eget utseende og kroppsfasong.
2	<ul style="list-style-type: none"> • Relativt godt sosialt nettverk offline. Ikke like godt tidligere. • Lite sosial offline. Introvert • Stått i sf* alene • Kan isolere seg i ukesvis. Vet at dette ikke er positivt. • Lite støtte og hjelp fra familien • Bra sosialt nettverk på internett • Livet på sm** gir ensomhet og sosialt stimuli • Livet på sm** kan overta det virkelige livet • Livet online og offline er to forskjellige virkeligheter 	<ul style="list-style-type: none"> • Bredt og godt sosialt nettverk offline, som ble enda bedre etter at hun begynte å eksponere seg på sm**. • Sosial offline. • Vennene offline bryr seg om sf* • Støtte og hjelp fra familie etter at hun begynte skrivingen på sm** • Bra sosialt nettverk på internett • Livet på sm** gir ensomhet og sosialt stimuli • Livet online og offline er to forskjellige virkeligheter • Lettere og uttrykke seg skriftlig enn muntlig 	<ul style="list-style-type: none"> • Smalt nettverk offline. • Ikke flink til å være sosial. • Har en veldig god venninne og en samboer, som har positiv påvirkning på sf* • Støtte og hjelp fra familien • Bra sosialt nettverk på internett. • Livet på sm** gir ensomhet • Livet online og offline er to forskjellige virkeligheter

*sf: spiseforstyrrelse

**sm: sosiale medier

I tabell 6.2. gir jeg en oppsummering av jentenes oppfatninger og meninger rundt kategori 3-5 (jf. figur 6.1.).

Tabell 6.2: Sammenfatning av jentenes oppfatninger/meninger om kategori 3-5 (fase 3)

Kategori/ Navn	Alma	Barbro	Ches
3	<ul style="list-style-type: none"> • Deler personlige tanker og følelser på bloggen • Den tidligere bloggen fungerte terapeutisk. Dagens blogg fungerer ikke terapeutisk på samme måte. • Tilpasser bloggens innhold, slik at det ikke skal trigge leserne negativt. • Mer forsiktig og tilbakeholden og mindre åpen på sm** • Livet på sm** påvirker ikke egen selvoppfattelse 	<ul style="list-style-type: none"> • Deler personlige tanker og følelser på bloggen • Bloggen/skrivingen er terapi. Bloggen gir støtte og den medfører åpenhet • Bevisst på at eksponering av egen sf* på sosiale medier kan trigge leserne negativt • Skrivning på bloggen kan trigge leserne positivt • Ønsker og framstå som den samme personen online og offline, men er seg selv i større grad på sm**. Har vært mindre ærlig om egen sf* på sm** • Livet på sm** påvirker egen selvoppfattelse 	<ul style="list-style-type: none"> • Deler personlige tanker og følelser på bloggen på usensurert vis • Bloggen/skrivingen var terapi • Leserne får en del av æren for egen recovery • Bloggen fungerte som en ventil • Bevisst på et eksponering av egen sf* på sosiale medier kan trigge leserne negativt • Egen erfaring med at skrivning på bloggen kan trigge på en positiv måte • Ønsker og framstå som den samme personen online og offline • Tror at hun framstår som den samme personen online og offline
4	<ul style="list-style-type: none"> • Utfordrende oppvekst. Far mye borte. Måtte passe på mor • Selvmordstanker og depresjon før sf* • Spiseforstyrrelsene og første blogg ga følelse av kontroll og mestringsfølelse • Fikk spiseforstyrrelser før hun startet å blogge • Framtid: Mindre fokus på egen sf* i bloggen, men vil ikke gi det opp. • Ønske om å bli frisk: Alltid hatt et underliggende ønske om å bli frisk, men motivasjonen har variert. • Nåværende blogg: <ul style="list-style-type: none"> • Ikke et ledd i arbeidet med å bli frisk. • Siste løsrivelse fra spiseforstyrrelsen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fått god omsorg i oppveksten. Likevel: opplevd skilsmisse og tap av betydningsfull person. • Hadde angst, tvangstanker og dårlig selvbilde før spiseforstyrrelsene • Gjennom bloggen ble hun sett og ble lyttet til • Spiseforstyrrelsene ga følelse av kontroll. • Fikk spiseforstyrrelser før hun startet å blogge • Framtid: Vil slutte å skrive om egen sf* når hun blir frisk • Ønske om å bli frisk: Har variert. Å være syk gir trygghet • Blogg/skriving: ledd i arbeidet med å bli frisk • Blir vanskelig å gi slipp på identiteten som "spiseforstyrret", som bloggen har gitt henne 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikke turbulent oppvekst. Likevel nedprioritert, innimellom • Før spiseforstyrrelsene: følte at hun ikke passet inn i samfunnet • Blogget ikke for å vise sine problemer for omgivelsene • Bloggen og anoreksi ga kontroll og mestringsfølelse. • Fikk spiseforstyrrelser før hun startet å blogge • Sluttet å blogge etter at hun ble frisk. • Ønske om å bli frisk: Har variert. • Bloggen: ledd i arbeidet med å bli frisk • Savner bloggen/skriving om egen sf* innimellom. I andre perioder savner hun det ikke.
5	<ul style="list-style-type: none"> • Ønsker å hjelpe andre med sf* gjennom bloggen. Først og fremst pårørende som har barn med sf* • Bloggen er et verktøy for å bli bedre til å skrive. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ønsker å hjelpe og motivere andre med sf* gjennom bloggen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ønsker å hjelpe helsepersonell gjennom bloggen. • Tror at bloggen kan hjelpe andre med sf*

6.4. Vurdering av likheter og forskjeller mellom informantene (fase 5)

I analysefase fem, som tar for seg helheten (jf. 5.3.), sammenlikner jeg jentene, og vurderer forskjeller og likheter mellom deres oppfatninger om enkeltforhold innenfor hver kategori (jf. figur 6.1.) Forskjellene og likhetene, som bygger på dataene i 6.3., presenterer jeg i tabell 6.3., nedenfor. Jeg markerer med (x) dersom den enkelte jentes vurdering faller innunder det aktuelle forholdet. Når jeg ikke markerer med (x) betyr det at jentas tilbakemelding ikke faller innunder det respektive forholdet. I kolonnene “likhet mellom” og “forskjell fra” presiserer jeg hvem av jentene det er likheter og forskjeller mellom, innenfor hvert forhold. Innholdet i tabell 6.3 kommenteres og drøftes i kapittel 7.

Tabell 6.3.: Forskjeller og likheter mellom jentene (fase 5)

Hoved-kategori	Jentenes oppfatning av enkeltforhold	Alma	Barbro	Ches	Likhet mellom:	Forskjell fra:
1.	Lite variert/ensidig kosthold i oppveksten	x			Barbro og Ches	Alma
	Overvekt/mobbing		x		Alma og Ches	Barbro
	Inspirert/påvirket av andre	x			Barbro og Ches	Alma
	Følelse av ikke å se bra nok ut			x	Alma og Barbro	Ches
2.	Fornøyd med sitt nettverk i det virkelige livet	x	x	x	Alle	
	Sosial i det virkelige livet		x		Alma og Ches	Barbro
	Fått støtte/hjelp av familie og venner		x	x	Barbro og Ches	Alma
	Godt sosialt nettverk på internett	x	x	x	Alle	
	Livet på sm** gir ensomhet	x	x	x	Alle	
	Livet på sm** gir sosialt stimuli	x	x		Alma og Barbro	Ches
	Livet på sm** og i virkeligheten er to forskjellige virkeligheter	x	x	x	Alle	
3.	Deler personlige tanker og følelser på bloggen	x	x	x	Alle	
	Usensurert skriving på bloggen			x	Alma og Barbro	Ches
	Blogg/skriving var/er terapi	x	x	x	Alle ⁹	
	Skriving på blogg kan trigge negativt	x	x	x	Alle	
	Tilpasser bloggens innhold for ikke å trigge leserne på en negativ måte	x			Barbro og Ches	Alma
	Skriving på blogg kan trigge positivt		x	x	Barbro og Ches	Alma
	Ønsker å framstå som den samme personen på sm** som i virkeligheten		x	x	Barbro og Ches	Alma
	Er den samme personen på sm** som i virkeligheten			x	Alma og Barbro	Ches
4.	Livet på sm** påvirker selvoppfattelsen		x		Alma og Ches ¹⁰	Barbro
	Turbulent/utfordrende oppvekst	x			Barbro og Ches	Alma
	Hadde psykiske problemer før spiseforstyrrelsene	x	x	x	Alle	
	Blogger for å bli sett/hørt		x		Alma ¹¹ og Ches	Barbro
	Bloggen og spiseforstyrrelsene ga/gir følelse av kontroll/mestringsfølelse	x	x	x	Alle	
	Spiseforstyrrelse før blogg	x	x	x	Alle	
	Kommer til å slutte å blogge om egen sf* når man blir/er frisk		x	x	Barbro og Ches	Alma
	Ønsker/ønsket å bli frisk av sf*	x	x	x	Alle	
	Ønsker/ønsket ikke å bli frisk av sf*	x	x	x	Alle	
	Bloggen/skriving: et ledd på veien mot å bli frisk av sf*		x	x	Barbro og Ches	Alma ¹²
	Vanskelig å droppe blogginnlegg om egen sf*		x	x	Barbro og Ches	Alma ¹³
5.	Ikke vanskelig å droppe blogginnlegg om egen sf*			x	Alma ¹³ og Barbro	Ches
	Ønsker å hjelpe andre gjennom bloggen	x	x	x	Alle	
	Skrivetrening	x			Barbro og Ches	Alma

⁹Gjelder Alma sin første blogg

¹⁰Ches besvarte ikke spørsmålet, da hun ikke husket

¹¹Kommer ikke fram av dataene om Alma

¹²Gjelder Alma sin nåværende blogg

¹³Skal fortsette å skrive om egen spiseforstyrrelse

7.0.Drøfting

I dette kapitlet tolker og diskuterer jeg egen empiri (kapittel 6) og relevant forskning, som jeg har redegjort for i kapittel 2, 3, og 4, i lys av problemstillingen (jf. 1.5.). På denne måten, skal jeg gjennom drøftingen opparbeide meg en forståelse om årsakene til mine informanters spiseforstyrrelser og deres motivasjon for å eksponere eget liv og sykdom på sosiale medier. Jeg tar også for meg likheter og forskjeller mellom jentene (jf. tabell 6.3). Likhetene kommenterer jeg, mens jeg drøfter forskjellene ut fra egen empiri og relevant teori. Kapitlet kan ses i sammenheng med analysefase seks i Jacobsen (2010) sin mal for innholdsanalyse (jf.5.3.). For å redusere antall jamføringer i løpende tekst, velger jeg å droppe henvisninger til min egen empiri, men understreker at dette kommer fra underkapittel 6.1. og 6.3.

Videre i kapitlet, vil jeg i 7.1. drøfte årsaker til utvikling av spiseforstyrrelser, mens jeg i 7.2. tar for meg motivasjon gjennom økt nettverk og sosiale relasjoner. I 7.3. drøfter jeg motivasjon i lys av recovery.

7.1. Årsaker til utvikling av spiseforstyrrelser

Som jeg nevnte i 3.1. er årsaker til utvikling av spiseforstyrrelser et komplekst område, som ofte påvirkes av både arv og miljø (jf. Torgersen, 2016). Man kan heller ikke utelukke at årsakene, som personer med spiseforstyrrelser og andre psykiske problemer oppgir, vil variere over tid.

Alle jentene var reflekterte over mulige årsaker til sine spiseforstyrrelser på intervjuene, mens de hadde mindre fokus på dette i sine blogger. Det kommer fram av datamaterialet at det er forskjellige faktorer som kan ha utløst spiseforstyrrelsene hos jentene. Alma hadde et dårlig og ensidig kosthold i oppveksten, som hun mener at kan ha medvirket til utviklingen av sine spiseforstyrrelser. Alma sitt lite næringsrike kosthold kan ses i lys av mangel på kunnskap hos moren og at hun var kresen og allergisk mot mange matvarer. Alma opplyser i tillegg at hun ble inspirert/påvirket av en svømmer som straffet seg selv med å fremkalle oppkast når han/henne svømte dårlig. Selvframkalt oppkast er en teknikk som brukes av mange personer med bulimi for å kvitte seg med mat de har inntatt (jf.3.0.), og det kan således tenkes at denne hendelsen har medvirket til å utløse bulimi hos Alma.

Selv om ikke Alma oppgir det som en årsak selv, kan det også være at hennes oppvekst, med lite omsorg og kjærlighet, der det var forbudt å vise følelser og “surve”, kan ha sammenheng med utviklingen av spiseforstyrrelsene og de andre psykiske problemene. Med en far som var mye bortreist og en mor som ble syk, ble omsorgsrelasjonen snudd opp ned, da Alma måtte passe på og gi omsorg til moren. Almas utfordrende oppvekst kan betraktes som endrede livsvilkår, som Skårderud et.al. (2004) finner som en mulig utløsende årsak til spiseforstyrrelser (jf. 3.1.). Mobbingen som Alma ble utsatt for av sin norsklærer (jf.7.3.4.), er en annen potensiell årsak til hennes spiseforstyrrelser. Alma sier også at hun var sin egen mobber i oppveksten, og at hun i store deler av livet har betraktet seg selv som ubrukelig og en “feil”. Dette tyder på at Alma har hatt dårlig selvbilde og lav psykologisk kapital (jf.4.0).

For Barbro sitt vedkommende, så ble hun mobbet på grunn av overvekt på skolen, og hun mener at dette var med på å utløse spiseforstyrrelsene. Dette er også i overensstemmelse med funnene til Skårderud et.al. (2004), som finner mobbing som en mulig årsak til utvikling av spiseforstyrrelser (jf. 1.0.). Før Barbro fikk spiseforstyrrelser hadde hun angst og depresjon, og slik jeg tolker henne, var spiseforstyrrelsene en måte å uttrykke de vanskelige følelsene og tankene hun hadde i forbindelse med angsten og depresjonen. Alma hadde også angst og depresjon, men hun oppgir ingen sammenheng mellom disse diagnosene og spiseforstyrrelsene. Barbro skriver på bloggen at livet med spiseforstyrrelser har vært “en konstant kamp og et kaos av tanker”. Dette sammen med andre funn indikerer at hun kan ha hatt dårlig psykologisk kapital i perioder. Det kan ikke utelukkes at Barbros sine høye forventninger til seg selv, samt tapet av bestemoren, kan relateres til spiseforstyrrelsene, noe som støttes av funnene til Skårderud et.al. (2004) (jf.3.1.).

Med bakgrunn i de høye forventninger Barbro stiller til seg selv, tolker jeg at hun har hatt perfeksjonistiske trekk¹⁴. I følge Brown (2014) handler ikke perfeksjonisme om å bli bedre, men om å oppnå anerkjennelse og ros, og de har stort fokus på hva andre mener. Perfeksjonistene forståelse av seg selv, kan i stor grad sammenfattes slik: “Jeg er det jeg oppnår, og alt avhenger av hvor godt jeg gjør det” (Brown, 2014, s. 124). Det er ikke usannsynlig at de perfeksjonistiske trekkene/mobbingen kan ha utløst Barbros angst og depresjon. Jeg tror at imidlertid at Barbro sine perfeksjonistiske trekk ikke er like framtreddende i dag, som de var tidligere. Dette begrunner jeg med en av hennes uttalte intensjoner med bloggen, der hun sier at bloggen skal formidle at verden ikke er perfekt.

¹⁴ Perfeksjonisme: “Et ødeleggende og avhengighetsskapende trossystem, som gir næring til denne grunnleggende tanken: Hvis jeg tar meg perfekt ut og gjør alt perfekt, kan jeg unngå eller minimalisere de smertefulle følelsene av skam, kritikk og bebreidelser” (Brown, 2014, s. 124)

Når det gjelder Ches, så refererer hun til et minne hun har fra et besøk hos en venninne, der hun så et bilde av seg selv, som hun var misfornøyd med. Etter denne episoden startet de første symptomene på spiseproblemer hos Ches. Jeg mener at denne hendelsen bekrefter at Ches hadde dårlig selvtillit i perioden spiseforstyrrelsene brøt ut, og at dette i større grad enn enkeltepisoden hos venninnen, framkalte spiseproblemene hennes. I historien til Ches er det flere forhold som styrker min teori om at hun hadde dårlig selvbilde før og i en tidlig fase av spiseforstyrrelsene. Det kommer for eksempel fram at hun selv ikke følte at hun var god på noe før bloggen. Til tross for at Barbro ble mobbet i oppveksten, tolker jeg at hun hadde bedre selvtillit/selvfølelse enn Alma og Ches. Dette kan henge sammen med at hun hadde flere venner og levde et bedre sosialt liv i oppveksten enn de to andre jentene.

7.2. Motivasjon for tilhørighet og sosial nettverksbygging

Som det kom fram av 2.1. kan sosiale medier dekke et sosialt behov hos mennesker (jf. Bumgarner, 2007; Quan-Haase og Young, 2010; Tufekci, 2008). Videre kom det fram at et sentralt motiv for å blogge er å danne relasjoner og føle tilhørighet til et fellesskap, der man blir sett og får støtte (jf. Nardi et.al., 2004; Liu et.al., 2007). Mine funn viser at dette også er et motiv i min studie. Min vurdering er at jentenes motivasjon for å eksponere eget liv og spiseforstyrrelse på sosiale medier kan være en måte å kompensere for manglende sosial kontakt og støtte i det virkelige livet. Jeg vil i dette underkapittelet derfor drøfte betydningen av jentenes sosiale nettverk og relasjoner i livet offline, både i forhold til venner og familie. Jeg vil også drøfte forhold ved livene de lever online, og hvorfor det for noen gir sosialt stimuli, mens det for andre gir ensomhet.

Alle jentene oppgir at de har gode sosiale nettverk offline, selv om Ches sitt nettverk, er noe smalere enn Alma og Barbro sine, da hun har en veldig god venninne og en samboer, som hun betrakter som sin beste venn. Barbro sier at hennes sosiale nettverk offline har blitt enda bedre etter at hun startet bloggen og begynte å eksponere seg på sosiale medier, noe som støttes av Enjolras et.al. (2013), som finner at sosiale medier øker vår totale nettverkskapasitet (jf. 2.2.1.). Dette kan også ha vært tilfellet med Alma, som oppgir at hun har fått et bedre sosialt nettverk med årene. Selv er jeg litt usikker på hvor stort nettverk Alma virkelig har, da hennes svar er flertydige og kan tolkes ulikt.

Selv om alle jentene er tilfredse med sine sosiale nettverk offline i dag, er det kun Barbro som er flink til å utnytte det. En mulig årsak til at Alma er dårlig til å være sammen med

vennene sine, er at tiden ikke strekker til, da hun har full jobb, eget firma og studerer. Andre potensielle forklaringer på at Alma er lite sosial i det virkelige livet er at hun kan isolere seg i flere uker i strekk og at sosiale medier i perioder kan overta hele livet hennes. I tillegg oppgir Alma at hun er introvert, og at det i perioder derfor føles godt å være sosial på internett. Når det gjelder Ches, så kan forklaringen på at hun tilbringer lite tid med sine venner, ha sammenheng med at hun får dekket mye av sitt sosiale behov gjennom sin ene venninne og samboeren. I tillegg hadde hun for vane og avlyse avtaler med venner når hun fortsatt led av spiseforstyrrelser, da hun ofte var i dårlig form og var lite opplagt. Dette kan ha gått utover relasjonen og kontakten Ches hadde til disse personene. Alma og Ches sin manglende evne til å være sammen med sine venner i det virkelige livet kan også ses i sammenheng med det sosiale livet de lever på internett, og teorien til Turkle (2011), som sier at jo mer sosial du er på internett, desto mindre sosial blir man i det ordinære livet (jf. 2.3.1.).

Det at Alma har ulik væremåte og styrke i sine uttrykk/meninger på internett og i det virkelige liv kan, i følge Turkle (2011), føre til hun får ytterligere problemer med å samhandle med andre mennesker i virkeligheten igjen (jf. 2.3.2.). Jeg tror imidlertid at både Alma og Ches skulle ønske at de brukte mer tid med venner i det virkelige livet, da begge har erfart at det har en god effekt på den mentale helsen og spiseproblematikken. Ches ble for eksempel i bedre form etter at hun besøkte sin venninne utenbys, der de fikk kvalitetstid sammen og hadde gode samtaler. På samme måte har Ches sin samboer hatt positiv påvirkning på spiseproblemene.

Når det gjelder jentenes forhold til familien, så er dette bra hos Barbro og Ches, mens det er og har vært dårlig hos Alma (jf.7.1.). Det er spesielt Almas relasjon til moren som har vært dårlig. Både Barbro og Ches sier at de har fått støtte av familie og venner til å håndtere sine problemer i forhold til spiseforstyrrelsen, mens Alma har stått i spiseforstyrrelsene alene. Almas manglende støtte kan ses i sammenheng med morens sykdom og at faren var mye bortreist. Det at moren til Alma syntes å ha lite kunnskaper om mat og ernæring kan også forklare noe (jf.7.1.). At noen i det hele tatt mener at et kosthold, som i hovedsak bestod av frukt og bær, er dekkende for mennesker, er skremmende nok i seg selv. Likevel kan det, til en viss grad, forklare hvorfor moren ikke støttet Alma i perioden hun led av spiseproblemer og senere spiseforstyrrelser, da det er vanskelig og gi hjelp og støtte for noe man selv ikke forstår er et problem/sykdom. Fraværet av

hjelp/støtte fra venner kan forklares med at Alma er lite sosial, og at når hun er sammen med venner, så har de som regel fokus på matglede. Selv om Ches opplyser at hun har fått god hjelp og støtte fra familie og venner, så måtte hun gå drastisk ned i vekt før familien forstod problemet. For Barbros del, så var skrivingen inngangsporten til familien, og deres støtte i perioden med spiseproblemer. Dette vil jeg beskrive nærmere i 7.3.2.

I hvilken grad kvaliteten på relasjonene man er en del av på sosiale medier kan sidestilles med og erstatte relasjonene i det virkelige livet, er et annet moment. Alle jentene oppgir at de har mange lesere og følgere på bloggen og andre sosiale medier, og derfor har gode nettverk i den digitale verden. Jentene er også enige i at livet offline og livet online utgjør to forskjellige virkeligheter, og Barbro presiserer at det sosiale livet i virkeligheten gir en annen følelse enn det sosiale livet på internett.

Alma og Barbro mener at livene de lever på sosiale medier både gir sosialt stimuli og fremmer ensomhet, mens Ches mener at det bare fører til ensomhet. Det at alle jentene opplever at sosiale medier gir en ensomhetsfølelse, mener jeg indikerer at denne formen for sosialt liv ikke kan sidestilles med det virkelige livet (jf. Turkle, 2011). Funnene til både Turkle (2011), Kiesler et.al. (1984), Enjolras et.al. (2013) og Kraut et.al. (1998) viser at den digitale kommunikasjonen ikke er like kompleks og nyanserik som annen kommunikasjon (jf. 2.3.1.), og jeg mener at dette bekreftes av at jentene føler seg ensomme til tross for at de lever sosiale liv på internett. Samtidig kan Alma sin opplevde ensomhet ses i sammenheng funnet til Nie (2001) (jf.2.3.1.), da sosiale medier fungerer som en tidstyv, som i perioder kan ta opp all hennes tid og oppmerksomhet. Dette blir ytterligere forsterket i jobbsammenheng, der Alma også bruker mye tid på sosiale medier. All tiden Alma har brukt på sosiale medier har sannsynligvis gått på bekostning av tiden hun kunne brukt sammen med venner og familie i det virkelige livet. I tillegg kommer det fram av datamaterialet at Alma og Barbro sin opplevde ensomhet kan relateres til perioder der de leser og ser bilder av venner i hyggelige sammenkomster på sosiale medier, der de selv ikke kan delta. Alma og Barbro foretar her en sammenlikning med eget liv, der de forestiller seg at alle andre har det bedre enn seg selv. Det er verdt å merke seg at Barbro føler ensomhet til tross for at hun er mer sosial i det virkelige livet enn Alma og Ches.

Når det gjelder de sosiale stimuli som Alma og Barbro føler at de får gjennom sin eksponering på bloggen og sosiale medier, så kan dette relateres til de positive

kommentarene de får fra leserne, der de mottar støtte og forståelse. Likevel oppgir både Alma og Barbro at respons er noe de er mindre opptatte av. Dette kan ses i sammenheng med at begge frykter negative tilbakemeldinger, noe jeg kommer tilbake til i 7.3.2. Det at Ches ikke føler at hun får sosialt stimuli av sin eksponering på sosiale medier, kan henge sammen med at hun ikke betrakter sine lesere og de som kommenterer blogginnleggene, som venner, slik Barbro gjør. Barbro kjenner også mange av sine lesere fra det virkelige livet, og føler derfor sannsynligvis en nærmere relasjon til dem enn Ches. Til tross for dette, verdsetter Ches i stor grad innleggene og kommentarene hun får fra sine lesere (jf.7.3.2.)

Ettersom Barbro har et godt sosialt nettverk i det virkelige livet, og er flink til å være sammen med venner offline, så mener jeg at hun er den av jentene som i minst grad er drevet av et motiv for økt nettverk og vedlikehold av sosiale relasjoner på sosiale medier. Jeg tror det sosiale aspektet på internett betyr mest for Alma, da hun er lite sosial i det virkelige livet, samtidig som hun ikke får noen form for støtte i sin spiseproblematikk, verken av familien eller venner. I tillegg er hun introvert, og trives med å kommunisere med andre mennesker digitalt. For Alma sin del, kan det være at relasjonene hun har med mennesker på bloggen og andre sosiale medier erstatter hennes manglende sosiale aktivitet i virkeligheten.

7.3. Motivasjon i lys av recovery

Med bakgrunn i at alle jentene i løpet av sin sykdomsperiode har hatt et overordnet ønske om å oppnå bedring/bli friske av sine spiseforstyrrelser, så mener jeg at recovery (jf. 4.0.) kan betraktes som en motivasjon for deres eksponering på blogg og sosiale medier. Bloggskrivning er en aktivitet som jentene trives med og som medfører sosial tilhørighet (jf. 7.2), og som det kom fram i 4.0., er både trivsel og sosial tilhørighet viktige elementer i recoveryprosesser (jf. Borg, 2016). Jeg mener at både emosjonell og annen skriving på bloggen og overgangsobjekter kan anses som tilfriskningsstrategier, som jentene finner håp om vekst og forandring i, og som ikke innebærer at de inntar noen pasient- eller klientrolle (jf. 4.0). Emosjonell og annen skriving på bloggen kan også, slik jeg tolker det, betraktes som motiver i seg selv, uten at jentene er bevisste på at det kan gi tilfriskning. Rent hypotetisk gir heller ikke annen type skriving nødvendigvis recovery. For eksempel kan skriveaktiviteten være en form for tidsfordriv (jf.2.1).

Ches sin uttalelse om at hun er så frisk som det er mulig for henne å bli, reflekterer noe av grunntanken i recovery, da dette er en prosess som ikke handler om å kurere sykdommer, men om å komme seg videre i livet, og forbedre egen livssituasjon/psykiske helsetilstand (jf.4.0.). Jeg vil videre drøfte recovery gjennom emosjonell skriving, annen skriving, overgangsobjekter og andre handlinger.

7.3.1. Terapi gjennom emosjonell skriving

I 4.1. redegjorde jeg for forskning som viser at en viktig motivasjon for å blogge og uttrykke seg på sosiale medier er å kommentere/uttrykke egne meninger og følelser gjennom skriving (jf. Nardi et.al., 2004; Liu et.al, 2007). Jeg mener at dette kan ses i sammenheng med emosjonell skriving. Det forutsettes imidlertid at skrivingen er uten filter, og at man skriver ned akkurat det man tenker og føler, uten å moderere seg (jf.4.1.). Både Alma, Barbro og Ches deler personlige tanker, følelser og meninger på bloggene sine. Hvorvidt de bedriver emosjonell skriving er et viktig spørsmål i denne oppgaven, som jeg drøfter nedenfor.

Jeg mener at Alma ikke foretar emosjonell skriving. Hun sier selv at det hun skriver i stor grad er gjennomtenkt, og hun moderer ofte egne meninger og uttalelser i frykt for hva andre skal mene og tenke om henne. Alma er redd for å få angstanfall dersom hun skriver noe som kan støte andre. Frykten for å ha for sterke meninger og andres oppfatninger kan ha sammenheng med hennes utfordrende oppvekst og mangelen på trygghet. Som jeg nevnte i 7.1. var det for eksempel forbudt å vise følelser og “surve” i barndomshjemmet hennes. Almas oppfatning om at hun er mer usikker og tilbakeholden på internett, sammenliknet med i det virkelige livet, støttes for øvrig av funnene til Enjolras et.al (2013) (jf. 2.3.2.).

Alma sier også selv, at hennes nåværende blogg ikke har en terapeutisk funksjon, slik hennes gamle blogg hadde. Jeg tolker at Alma uttrykte seg mer direkte på sin tidligere blogg, uten at jeg tror hun skrev emosjonelt der heller. Dette begrunner jeg med at hun allerede da hadde et bevisst forhold til hvordan det hun formidlet på bloggen kunne påvirke og trigge leserne. Hun stilte alltid følgende spørsmål til seg selv: *Ville jeg sagt dette til en venn?* Jeg stiller meg noe undrende til hvorfor Alma har vært, og fortsatt er, så redd for å være ærlig på bloggen. Som jeg nevnte overfor kan det ha og gjøre med oppveksten hennes. Det kan også ha sammenheng med at hun har svært sterke meninger i det virkelige

livet, slik jeg tolker henne, og at hun tidligere har fått ubehagelige og negative tilbakemeldinger på innlegg. Som det kom fram i 2.3.1. så oppstår det også oftere misforståelser under kommunikasjon på internett, da informasjonsrikdommen er lavere (jf. Kiesler et.al., 1984; Kraut et.al., 1998; Turkle, 2011)

I hvilken grad det har vært/er lurt at Alma tilpasser sine uttalelser på bloggen til det hun tror leserne tåler, eller ikke, er et annet spørsmål. Kanskje det hadde vært positivt for hennes helsetilstand om hun hadde vært mer ekte og ærlig på bloggen, og at hun hadde våget å stå i ubehaget, som det eventuelt ville ha medført. Som funnene til Pennebaker viste, så er det normalt med midlertidige negative effekter av emosjonell skriving, som tristhet, opprørthet og nedstemthet (jf.4.1.). De langsiktige effektene er imidlertid både mange og sterke, da man blir mer positiv, får bedre humør, bedre immunforsvar/fysisk helse og opplever mindre stress (jf. Pennebaker, 1997a; Boniel-Nissim & Barak, 2013). Nå er riktignok Alma tilnærmet frisk fra sine diagnoser på psykiske lidelser, selv om spiseforstyrrelsene henger litt igjen. Et relevant spørsmål er om hun hadde oppnådd bedring av sin psykiske helse på et tidligere tidspunkt dersom hun hadde vært mer emosjonell i sin uttrykksform på bloggene.

Når det gjelder Barbro, så betrakter hun sin blogg som terapi. Hun sa i intervjuet at hun blogger for å slippe å gå med alt inni seg, mens det i bloggen kommer fram at hun gjennom skrivingen får åpnet opp hjertet sitt og delt sine følelser og tanker. Ut fra dette kan man tolke at hun har hatt elementer av emosjonell skriving i sin blogg, og det er en mulighet for at hennes forbedrede fysiske helse kan ses i sammenheng med dette (jf. Pennebaker, 1997a). På den annen side, kommer det fram av mine funn at hun på sine blogger har framstått som friskere enn det hun egentlig var, for å gi økt håp om tilfriskning til andre med spiseforstyrrelser, som leste bloggen. Med bakgrunn i dette, tolker jeg at også Barbro har moderert sine uttalelser og ikke vært helt ærlig på bloggen, og at skrivingen derfor ikke har vært emosjonell. Det at Barbro sier at hennes skriving i stor grad er positiv ladet, med selvironi og humor, føler jeg heller ikke er i samsvar med emosjonell skriving. Et annet argument som tilsier at hun ikke bedriver emosjonell skriving på bloggen er hennes uttalelse om at hun uttrykker sine følelser gjennom poesi og prosa.

I tillegg til å formidle håp og optimisme til leserne, kan årsaken til at Barbro framstilte egen helsetilstand som bedre enn det som var realiteten, ha vært frykt for negativt fokus og

tilbakemeldinger fra lesere, venner og familie. Det kan også tenkes at konsekvensen av en slik framstilling fører til færre spørsmål fra bekjente og venner om sykdommen, og således gjør det enklere for Barbro å delta i sosiale sammenkomster. Den forbedrede framstillingen av egen helsetilstand kan også ses i sammenheng med de perfeksjonistiske trekkene, som jeg mener kjennetegnet henne tidligere (jf.7.1.). Ved å presentere seg selv som friskere, og kanskje også som en person som har hatt stor framgang i å bekjempe sine spiseproblemer, tror jeg at man lettere får ros og anerkjennelse fra leserne. Ros og anerkjennelse er, som det kom fram i 7.1., viktige drivkrefter i perfeksjonistenes verden (jf. Brown, 2014). Det at Barbro beskriver egen situasjon annerledes på bloggen føler jeg også står i strid med hennes uttalelse om at hun føler at hun er seg selv i større grad på bloggen enn i det virkelige livet. Hvis hun er seg selv på bloggen, så skulle man tro at hun her formidlet sin reelle sykdomsopplevelse og helsetilstand. Dette kommer jeg imidlertid ikke til å drøfte videre.

Bloggen har også fungert terapeutisk for Ches. I motsetning til Alma og Barbro, er jeg relativt sikker på at Ches har bedrevet emosjonell skriving på sin blogg. Hun sier selv at hun har hatt et stort behov for å få ut det vanskelige hun har båret på og at bloggen har fungert som en ventil for henne, der hun har sluppet ut alt av tanker og følelser. Videre kommer det fram av dataene, at bloggen hennes er usensurert og kan virke provoserende på leserne, da hun tar opp svært alvorlige temaer, som for eksempel døden, og hvordan hun flere ganger har planlagt å ta sitt eget liv. Alma har imidlertid også hatt selvmordstanker, men disse er ikke beskrevet i detalj på bloggen, slik Ches har gjort. Det er også flere andre eksempler i datamaterialet og i Ches sin blogg, som viser at hun i stor grad er usensurert i måten hun uttrykker sine tanker og følelser på. Det at Ches har vært anonym på sin blogg, tror jeg har gjort det enklere for henne å skrive emosjonelt.

Med bakgrunn i drøftingen ovenfor, avviser jeg at Alma foretar emosjonell skriving i bloggen sin. Jeg er også kritisk til om Barbro skriver emosjonelt på bloggen, men utelukker ikke at hun kan ha gjort det i perioder. Mye tyder på at Ches skriver emosjonelt på sin anonyme blogg. Hvorvidt effekten av å skrive emosjonelt er like stor når man er anonym, som den er når man står fram med navnet sitt, er et annet spørsmål. Funnene til Czajka viser at effekten av emosjonell skriving er like stor, uavhengig av om man er anonym eller ikke (gjengitt i Pennebaker, 1997b, s. 164). Dette er imidlertid bare en studie, og den tok

ikke for seg emosjonell skriving på blogg. Jeg mener at flere studier må til for å bekrefte konklusjonen til Czajka

Både Barbro og Ches framstod som reflekterte og positive under intervjuet, og jeg fikk inntrykk av at de hadde god innsikt i eget liv og i egen sykdomshistorie. I tillegg oppga Barbro at hennes selvoppfatning har blitt påvirket positivt av aktiviteten på sosiale medier. Disse forholdene kan være konsekvenser av den emosjonelle skrivingen og annen type skriving på bloggen (7.3.2.). Denne teorien støttes av Pennebaker (1997a) og Boniel-Nissim og Barak (2013), som finner at skriftliggjøring av tanker og følelser gir økt selvforståelse, positiv tenkning og innsikt i egen historie, uavhengig av om teksten publiseres på internett eller ikke (jf. 4.1).

Mine funn viser at det ikke nødvendigvis trenger å være emosjonell skriving i blogger, slik for eksempel Beck (2013) antyder. Dette kan ses i sammenheng med det jeg betrakter som en metodisk svakhet ved studien til Beck, som gjorde en kvalitativ case-studie av ulike blogger. Informantene til Beck fikk ikke anledning til å uttale seg muntlig, på intervju, slik de har fått i min studie. Jeg har hentet mine data fra to ulike kilder. På denne måten har dataene kunnet supplere og utfylle hverandre, og de gir således et mer helhetlig bilde av jentenes livsverden. Dette kan være en forklaring på at det ikke er samsvar mellom mine og Beck sine funn med hensyn til emosjonell skriving på blogg.

Ut fra mine funn kommer det fram at skriving på blogg, som ikke har vært emosjonell, også har gitt terapeutiske effekter. Dette vil jeg drøfte i 7.3.2.

7.3.2. Terapi av ikke-emosjonell skriving

Både Barbro og Ches mener at sin psykiske helsetilstand blir bedre av å skrive, mens Alma, som jeg nevnte i 7.3.1., avviser at dagens blogg er terapi. For Alma er generell struktur i livet og grensesetting den viktigste terapien i dag. Riktignok sier Alma også at skrivingen utgjør en viktig del av jobben med å bli frisk og når du ikke skriver, så er det lett å falle “utenfor” og glemme. Sistnevnte tolker jeg som at fravær av skriving er negativt for Almas psykiske helse. Eksempelet viser at Alma er noe tvetydig i sitt svar, noe det også er flere eksempler på. På den ene siden sier hun at skriving i dag ikke er terapi, mens hun på den annen side sier at skriving er en viktig del av jobben med å bli frisk. En mulig forklaring er at hun snakker om fortiden, og viser til den gamle bloggen, men jeg tolket det

ikke slik under intervjuet. Mitt generelle inntrykk er at Alma er vanskelig å forstå seg på, da det hun sier flere ganger er motstridende. Dette kan ha sammenheng med diagnosen Borderline (jf.6.1.).

Det kommer fram av datamaterialet at Barbro er en relativt innadvendt person, som foretrekker å formulere seg skriftlig framfor muntlig. Slik jeg tolker Barbro, har det gjennom hennes sykdomsperiode vært problematisk å formidle en forståelse av sin helsetilstand til familie og venner, muntlig. Det har også vært slitsomt å delta i sosiale sammenkomster, da hun i stor grad har måttet gjenta sin sykdomshistorie for ulike personer. Slik jeg forstår Barbro, har skrivingen på bloggen fungert terapeutisk ved at hun har fått åpnet seg opp for familie og venner. Samtidig har familien fått økt forståelse og innsikt i hennes situasjon, gjennom å lese bloggen. Det samme funnet gjorde også Beck i sin masteravhandling (jf.2.2.2). Informasjonen som Barbro har formidlet gjennom bloggen kan også ha gjort det lettere for henne å delta i sosiale sammenhenger. Jeg tror også at skrivingen til Barbro har bevisstgjort henne og gitt henne større innsikt og forståelse om egen situasjon, som kan relateres til erfaringene til Harestad (2015). Skrivingen har i det hele tatt vært stor terapi for Barbro, og hun tilegner den en stor del av æren for egen recovery.

Når det gjelder Ches, så vurderer jeg at bloggen har fungert terapeutisk på den måten at hun har fått støtte og møtt forståelse gjennom kommentarer fra leserne. Barbro uttrykker at også hun har fått terapi gjennom å bli sett og få støtte av andre gjennom bloggen, men ikke i like stor grad som Ches, slik jeg tolker deres historier. Tilbakemeldingene som Ches har fått på bloggen, kan ha vært på innlegg som både har vært emosjonelle og ikke-emosjonelle. Jeg forstår jentenes historier, som at tilbakemeldinger fra leserne betyr mye mer for Ches enn for Alma og Barbro, som i større grad frykter negative kommentarer. Det at Ches virker å håndtere negative tilbakemeldinger på en bedre måte enn Alma og Barbro, tolker jeg som at hennes selvtillit og psykologisk kapital (jf. 4.0) har utviklet seg positivt gjennom sykdomsperioden. Et annet eksempel som viser hvordan Ches sin psykologiske kapital har utviklet seg, er når hun i et tidlig innlegg på bloggen gir uttrykk for at hun vil gi opp, er defekt og at hun aldri kommer til å bli frisk, mens hun noen år senere skriver at hun skal kjempe seg ut av spiseforstyrrelsene, få et normalt liv og en god framtid, med en god jobb. Jeg tror imidlertid at kommentarer og respons fra leserne føles mer ufarlig når man er anonym, slik Ches er på bloggen. Alma og Barbro sin frykt for å få negative kommentarer

på blogginnlegg kan være et vanlig fenomen blant jenter med spiseforstyrrelser, da også Olsen (2014) fant dette (jf.2.3.4.).

Det at bloggen fungerer terapeutisk gjennom lesernes kommentarer kan ses i sammenheng med underkapittel 2.2.2. og det relasjonelle motivet jeg drøftet i 7.2. Alle jentene opplyser at deres lesere og følgere selv har sykdommer, ofte spiserelaterte. Altså, kommer kommentarene og responsen fra likesinnede jenter med diagnostisert anoreksi/bulimi eller andre spiseproblemer, som jentene finner gjenkjennelse i og kan identifisere seg med. Støtten og forståelsen fra likesinnede gir en følelse av tilhørighet og er, i følge funnene til Mauseth (2014) og Beck (2013), større og mer betydningsfullt enn støtte og forståelse fra andre, samtidig som det fremmer selvutvikling, bevisstgjøring og kunnskap rundt egen sykdom (jf.2.2.2.). Følelse av tilknytning er også noe Brown (2014) er opptatt av, og som hun finner som et grunnleggende behov hos mennesker. Beck (2013) finner videre at kommunikasjon med likesinnede gir optimisme og tro på at man kan komme seg ut av spiseforstyrrelsene (jf.2.2.2.). Jeg finner det derfor sannsynlig at Ches sin styrkede psykologiske kapital og tilfriskningen som hun føler hun har oppnådd gjennom skrivningen, i stor grad kan tilskrives kommentarene og responsen fra de likesinnede. Dette er også noe hun selv uttrykker på bloggen, der hun gir leserne en stor del av æren for egen tilfriskning. Denne uttalelsen understreker hvor stor pris hun har satt på følgerne sine, og deres kommentarer.

Jeg vurderer at skrivningen også har fungert terapeutisk ved at den har gitt alle jentene bedre selvtillit og selvilde. Det at jentene i det hele tatt lot seg intervju og at de delte sine innerste tanker og følelser med meg, viser at de i dag har tro på seg selv og føler seg tryggere. Jeg har en fornemmelse om at det hadde vært vanskeligere og fått dem med på studien dersom de befant seg tidligere i sykdomsforløpet. Deres offentlige eksponering av seg selv og egen sykdom på bloggene mener jeg også viser at de i dag har en god porsjon selvtillit. Almas følelse av å være overvektig når hun bare veide 60 kg og hennes følelse av å være en "feil" fra fødselen av, er eksempler på at hennes selvtillit og selvilde var dårligere tidligere. Barbro sin selvtillit og selvilde fikk seg sannsynligvis en knekk da hun ble mobbet, mens Ches sin reaksjon på bildet hun så av seg selv hos en venninne som ung (jf.7.1.), samt hennes tilbakevennende ønske om å avslutte livet og hennes nedverdiggende betraktninger rundt eget utseende, vitner også om at hun hadde dårligere selvtillit og selvilde tidligere. At jentene nedvurderte seg og hadde dårlige tanker om seg selv

tidligere er for øvrig et relativt vanlig fenomen blant spiseforstyrrede (jf. Rørtveit & Lier, 2016)

Mine funn viser at det også er negative konsekvenser av å dele personlige tanker og følelser på bloggen, da leserne/følgerne kan bli påvirket av det som står skrevet, og trigget/inspirert til å utvikle spiseforstyrrelser. Alle jentene er bevisste på dette, men det er kun Alma som lar det påvirke måten hun uttrykker seg på i blogginnleggene. Som jeg nevnte i 7.3.1., er Alma mer forsiktig i formuleringene og tar flere forhåndsregler i sin atferd på sosiale medier, enn hun gjør i det virkelige livet. Alma uttrykker at hun gjør dette, blant annet, for å unngå å trigge leserne. Redigeringen som Alma foretar av seg selv, kan således betraktes som en form for beskyttelse, både mot ubehagelige tilbakemeldinger og mot å trigge andre.

Jeg er enig med Turkle (2011) i at det i utgangspunktet er negativt å forandre væremåte og distansere seg fra ens opprinnelige “jag” (jf. 2.3.2.). I 7.3.1.underbygget jeg dette med Almas modererende meninger på bloggen kunne forhindre de positive effektene av emosjonell skriving. På den annen side, er det positivt at hun tar forhåndsregler, for å unngå å trigge leserne i negativ retning. Jeg stiller meg imidlertid undrende til hvordan Alma kan forutsi lesernes reaksjoner på innleggene, da alle mennesker er unike, med ulike verdier og preferanser. For Barbro sin del, er det kanskje ikke noen grunn til å gjøre tilpasninger på bloggens innhold, da hun har fått tilbakemeldinger om at hennes innlegg ikke virker triggende. Det er imidlertid ikke sikkert at alle leserne føler det på denne måten. Årsaken til at Ches ikke tilpasser bloggens innhold er trolig at hun på forsiden informerer/advarer leserne om at det er en potensiell mulighet for at de kan bli trigget og at bloggen primært er til for hennes egen del. Ches presiserer at dersom leserne er ute etter å bli trigget, så vil de finne slik informasjon på internett uansett, noe hun har egen erfaring med fra tiden hun var på sitt sykeste og var inne og leste på proana-sider ol. (jf.2.3.3.). Inspirasjonen og rådene som Ches fikk på disse sidene forverret tilstanden hennes ytterligere.

Barbro nevner også at skriving kan trigge/påvirke leserne på en positiv måte, uten at hun utdyper dette. Jeg tror at Barbro med dette tenker på å hjelpe andre. Ches har også egen erfaring med dette, da hun leste andre, likesinnede, sine blogger, og deres veg mot å bli

friske av spiseforstyrrelser, noe som ga god effekt på egen tilfriskning. Å hjelpe andre gjennom bloggen er noe jeg drøfter videre i 7.3.4.

7.3.3. Blogg og spiseforstyrrelse som overgangsobjekt

Som det kom fram av 4.2. må Winnicotts begrep, *overgangsobjekt*, forstås i utvidet forstand, dersom man skal kunne anvende det på jentenes historier. Det framkom også at det ikke er uvanlig at personer med anoreksi og bulimi tar i bruk overgangsobjekter i voksen alder (jf. Wells, 1982). Alle mine informanter har hatt begge disse diagnosene, og jeg ønsker derfor å drøfte hvorvidt de kan ha benyttet spiseforstyrrelsene og bloggene som overgangsobjekter for å oppnå tilfriskning (jf. figur 4.1). For å vurdere dette har jeg hatt fokus på å finne ut mer om deres oppvekst og fortid, når de startet å blogge og når de sluttet/tenker å slutte, samt hva bloggen og spiseforstyrrelsene tilfører livene deres.

Jeg vurderer at Ches har hatt en nokså god oppvekst, selv om foreldrene har jobbet mye i perioder, og hun derfor har blitt nedprioritert. Dette tror jeg er et nokså vanlig fenomen hos flere familier i dagens samfunn, og det trenger ikke å ha noen sammenheng med at Ches senere fikk problemer med og “passe inn” blant venner, familie og i skolen. I likhet med Ches, så mener jeg ut fra historien til Barbro at hun hadde en god oppvekst, der hun hadde et spesielt godt og nært forhold til sin mor. Likevel opplevde Barbro at foreldrene ble skilt og hun mistet sin bestemor i en alder av 13 år, som hun hadde et nært forhold til. Det kommer fram av mine funn at Barbro tok tapet av bestemoren tungt, og at hun fikk problemer etter dødsfallet, som kan ha trigget fram spiseforstyrrelsene (jf.7.1). I tillegg tolker jeg dataene som at Barbro var en perfeksjonist (jf. 7.1.), som utviklet problemer i ung alder, gjennom angst, tvangstanker og urealistisk høye forventninger til seg selv. Når det gjelder Alma, så hadde hun i motsetning til Barbro og Ches, en utfordrende oppvekst, der hun måtte gå inn i “voksenrollen” tidlig, og gi omsorg til sin syke mor (jf.7.1.). Selv om det ikke kommer direkte fram av datamaterialet, så er det ikke usannsynlig at depresjonen og selvmordstankene som Alma utviklet tidlig, hadde sammenheng med vilkårene i oppveksten.

Som man ser av avsnittet ovenfor, så hadde alle jentene ulike utfordringer tidlig i livene sine, før problemene ble matrelaterte. Ut fra dette kan man tolke at alle jentene har støttet seg til spiseforstyrrelsene, som et overgangsobjekt for å oppnå tilfriskning av sine problemer og mestre livene bedre. Dette støttes av Wells (1982), som fant at bruk av

overgangsobjekter ofte har sammenheng med forhold ved oppveksten, og spesielt tap av betydningsfulle personer (jf. 4.2.), slik Barbro opplevde. Det at Alma opplevde utilstrekkelig kjærlighet/omsorg av sine foreldre i barndommen, samt hennes diagnose borderline, mener jeg forsterker min antagelse om at spiseforstyrrelsene har utgjort et overgangsobjekt for henne. Dette begrunner jeg ut fra funnet til Wells (1982), som viser at personer som har fått lite omsorg og støtte tidlig i livet har større sannsynlighet for å bruke overgangsobjekter i voksen alder og funnene til Hooley og Wilson-Murphy (2012) og Cardasis et.al. (1997), som viser en signifikant sammenheng mellom diagnosen borderline og bruk av overgangsobjekter i voksen alder (jf.4.2.).

I tillegg til at spiseforstyrrelsene kan ha fungert som overgangsobjekter i jentenes liv, mener jeg det samme kan være tilfelle med bloggen til Barbro og Ches. Det er flere forhold som indikerer dette. For eksempel, så sier både Barbro og Ches at de har brukt bloggen som et ledd på veien mot å bli frisk. Når det gjelder Alma, så er hun mer tvetydig i svarene, og det er vanskeligere å tolke om hennes blogg er et overgangsobjekt eller ikke. I intervjuet avviste hun at bloggen er en fase i tilfriskningen, mens hun i bloggen uttrykker at den skal hjelpe henne med den siste løsrivelsen fra spiseforstyrrelsene og at skrivingen er en del av jobben med å bli frisk. Ut fra dette er jeg usikker på om Almas nåværende blogg er et overgangsobjekt for henne eller ikke, og jeg ønsker ikke å ta noe klart standpunkt til det. Hennes tidligere blogg, tror jeg imidlertid var et overgangsobjekt.

En annen faktor, som jeg tenker er ganske relevant for å kunne vurdere hvorvidt jentene har støttet seg til spiseforstyrrelsene og bloggen som en type overgangsobjekter, er tidsperspektivet de har for spiseforstyrrelsen og bloggen. Dersom spiseforstyrrelsen og bloggen er fenomener jentene tenker å leve med resten av sine liv, kan de ikke betraktes som overgangsobjekter, da objektene skal representere overganger i en persons tilfriskningsprosess, og er noe man kvitter seg med når man har oppnådd tilstrekkelig recovery (jf. figur. 4.1.). Av dataene framkommer det at Barbro vil slutte å blogge om egen spiseforstyrrelse når hun blir frisk, mens Ches allerede har sluttet. Både Barbro og Ches legger imidlertid ikke skjul på at det vil bli/er utfordrende å slutte med eksponeringen av egne diagnoser på bloggen, da spiseforstyrrelsene har utgjort store deler av deres liv, og de har fått mye støtte og hjelp gjennom sine identiteter som spiseforstyrrede. Når det gjelder Alma, så vil hun fortsette å blogge, men fokuset på spiseforstyrrelser vil avta etter hvert som hun blir bedre. Jentenes historier viser at deres motivasjon for å bli friske har variert,

mye på grunn av kontrollen og mestringen de har funnet i spiseforstyrrelsene. Likevel tolker jeg at alle har hatt et overordnet ønske om å bli friske, og at de derfor har betraktet sykdommen som en fase, som de forhåpentligvis kommer seg gjennom. Som det kom fram av 3.1. er det ikke uvanlig at personer med spiseforstyrrelser har et anstrengt forhold til å bli friske (jf. Rørtveit & Lier, 2016). Tolkningen om at både bloggene og spiseforstyrrelsene utgjør midlertidige faser i jentenes liv, støtter min teori om at de kan ha brukt sine spiseforstyrrelsesdiagnoser og blogger som overgangsobjekter for å mestre livet på en bedre måte.

Som det kommer fram av dataene, så utviklet samtlige av jentene spiseforstyrrelser før de begynte å blogge. Dette underbygger min teori om at jentene, dersom det handler om overgangsobjekter – noe som selvfølgelig kan bestrides hvis man ikke godtar premisset om at Winnicotts begrep kan være overførbart til denne sammenhengen, først har støttet seg til spiseforstyrrelser, og deretter bloggen (jf. 4.2.).

Jeg tenker at bloggen og andre sosiale medier kan ses på som en moderne måte å bruke mennesker som overgangsobjekter på, sammenliknet med den tradisjonelle måten, som Wells (1982) og Sugarman og Kurash (1982) finner (jf. 4.2.). Akkurat som i det virkelige livet, knytter man bånd til andre personer gjennom bloggen/sosiale medier (jf.2.2.1.). Muligheten til å inngå relasjoner og knytte seg til et meget stort antall mennesker på kort tid, er imidlertid mye større på bloggen/sosiale medier. Mange av bloggene og profilene på andre sosiale medier, som jeg har lest, har vært meget intense, med lange og hyppige innlegg, der jentene har overveldet leserne med egne problemer, følelser og meninger.

Et annet spørsmål er hva jentene har oppnådd gjennom overgangsobjektene. Altså, hva spiseforstyrrelsene og bloggene har tilført livene deres, som har gjort dem i bedre stand til å håndtere/reducere sine underliggende problemer og mestre livet. For det første, kan objektene ha holdt jentenes angst og depresjon i sjakk, da overgangsobjekter, i følge Winnicott (1990), er en forsvarsmekanisme mot disse lidelsene (jf.4.2.). For det andre, så tror jeg at spiseforstyrrelsene ga en form for kontroll og mestringsfølelse (jf. Rørtveit og Lier, 2016), som kan ha vært mangelfull i jentenes tidligere liv. Det er nærliggende å anta at Ches sin følelse av og ikke å passe inn i samfunnet ga henne mindre kontroll. På samme måte ga sannsynligvis Almas depresjon og Barbro's angst og tvangstanker liten grad av kontroll og mestringsfølelse. I tillegg til at overgangsobjektene på daværende tidspunkt

medførte økt kontroll og mestringsfølelse i jentenes liv, så tilfører bloggen også en sosial dimensjon ved at jentene blir sett og hørt og mottar sympati, støtte og forståelse hos andre (jf.2.2.2.; 7.3.2.).

Gjennom historiene til Alma, Barbro og Ches får vi beskrevet hvordan både spiseforstyrrelsene og bloggene på ulike måter ga dem tilbake kontrollen i livene sine, og hvordan det ga mestringsfølelse. Slik jeg tolker intervjuene og bloggene deres, så kan spiseforstyrrelsene ha gitt følelse av kontroll, ved at de klarte å regulere egen vekt gjennom å justere inntaket av kalorier. Enten har de latt være å innta kalorier (anoreksi) eller så har de inntatt kalorier, for senere å kvitte seg med dem, gjennom selvframkalte brekninger, avføringsmidler trening ol. (bulimi) (jf.3.0.). Kontrollen som Alma og Barbro følte gjennom spiseforstyrrelsene gjorde også at de fikk undertrykt sine vonde følelser, som ga en form for mestringsfølelse. På den annen side kontrollerte symptomene jentene, gjennom fokus på hva de spiste og veide, samt opplevd slapphet og sult. Det er imidlertid viktig å presisere at jentene i dag er såpass friske og reflekterte at de innser at spiseforstyrrelsene i realiteten ikke ga noen form for kontroll i livene deres, men at det istedenfor holdt på å ødelegge dem.

I utgangspunktet ser jeg mye positivt ved å bruke overgangsobjekter som del av egen recovery, for personer som har psykiske problemer, og som trenger hjelp til mestre sine liv igjen. Jeg er imidlertid svært skeptisk til å bruke spiseforstyrrelser som objekt, da disse diagnosene medfører en rekke uheldige fysiske og psykiske konsekvenser, noe som kommer fram gjennom jentenes historier. Bruk av blogg som overgangsobjekt er jeg positiv til, da støtten, medlidenheten og forståelsen som jentene møter her, gir en rekke positive effekter, som for eksempel økt selvtillit og selvinnstikk, samt tro på at man kan bli frisk (jf. 2.2.2). Det er imidlertid viktig at jentene er bevisste på de negative konsekvensene av sosiale interaksjon på internett (jf. 2.3). Jeg tror også at det er viktig at jentene ikke blir for lenge på bloggen/andre sosiale medier, da man fort kan gå seg fast i en identitet som “sykdomsblogger”, som kan gjøre det vanskeligere å ta steget over til det virkelige livet igjen, som bør være målet.

7.3.4. Andre handlinger

Gjennom jentenes historier, som de har delt med meg på intervjuet og i bloggene, har det i tillegg til emosjonell og annen skriving på blogg og overgangsobjekter kommet fram andre

handlinger som kan gi recovery. Dette er handlinger, som jeg på forhånd ikke hadde tenkt på, og som kan ses i sammenheng med den induktive tilnærmingen og at oppgaven er eksplorerende (jf.5.2.1.).

Det er spesielt en aktivitet som skiller seg ut i denne kategorien, og det er følelsen av å hjelpe andre. Alle jentene oppgir at det å hjelpe andre, er en motivasjon for sin eksponering på bloggen, men det er ulike målgrupper de ønsker å nå. Jeg tolker at dette har aller størst betydning hos Alma, som flere ganger understreker at sin nåværende blogg er til for å hjelpe andre, og ikke seg selv. I tillegg til å hjelpe andre med spiselidelser, ønsker Alma å spre kunnskap om spiseforstyrrelser og forståelse blant pårørende. Alma forteller også om et annet motiv hun har med skrivingen på bloggen, nemlig skrivetrening. Som det kom fram i 7.1., hadde hun et anstrengt forhold til en lærer på skolen, som hadde liten tiltro til hennes norsk- og skriveferdigheter, noe som resulterte i at Alma fikk skriveangst. Gjennom bloggen får hun bearbeidet denne angsten, og opplever mestring gjennom skrivingen.

Når det gjelder Barbro og Ches, så ønsker også de å hjelpe andre personer med spiseproblemer, gjennom å skape åpenhet og redusere vrangforestillinger rundt sine diagnoser. Ches ønsker i tillegg å være en ressurs for helsepersonell. Jeg tolker Ches, som den av jentene som er tydeligst på at hun skriver for å hjelpe seg selv. Det virker som at bevisstheten rundt å være til hjelp for andre, er noe som har utviklet seg etter hvert, og ikke var utgangspunktet for bloggen hennes. Jeg tror at Ches sin egen gode opplevelse av å lese andre likesinnede sine blogger (jf.7.3.2.) førte til at hun selv ønsket å skrive for å hjelpe andre. Eksempelet der Ches hjelper 12-år gamle Nathalie, som henvender seg til Ches på bloggen, illustrerer hvordan Ches brukes sin erfaring til å hjelpe andre (jf.6.3., kat.5). Mitt funn om at jenter med spiseforstyrrelser eksponerer eget liv og sykdom på blogg/sosiale medier for å hjelpe andre med spiseproblemer/helsepersonell, støttes av funnene til Olsen (2014), som finner at dette gir bedre selvfølelse (jf.2.2.3.).

Handlingene som jeg har redegjort for i dette underkapittelet vurderer jeg har vært recovery for alle jentene fordi det har tilført noe positivt i deres liv og gitt dem mestringsfølelse. Jeg mener også at det har gitt jentene vekst, utvikling og håp for framtiden, som er viktige elementer i recovery (jf. Jensen, 2004).

8.0. Avslutning.

I denne oppgaven har jeg belyst jenter med spiseforstyrrelser sin bruk av sosiale medier og blogg. Gjennom oppgaven har jeg tilegnet meg forståelse om årsaker til jentenes utvikling av spiseforstyrrelser og motiver for å eksponere eget liv og sykdom på blogg, og formidlet denne kunnskapen. Jeg har sett på jentenes motivasjon for å blogge i lys av økt nettverksbygging og recovery. Som strategier innenfor recovery har jeg tatt utgangspunkt i emosjonell og annen skriving, samt overgangsobjekter. I de påfølgende underkapitlene oppsummerer jeg viktige funn, gir avsluttende betraktninger og vurderer oppgavens overførbarhet og reflekterer over videre forskning.

8.1. Oppsummering av funn

Det framkommer av oppgaven at det ofte er komplekse årsakssammenhenger til utvikling av spiseforstyrrelser, der både arv og miljø spiller inn. Slik jeg forstår Almas og Barbros historier er det flere årsaker som kan ha utløst deres spiseforstyrrelser, mens det er vanskeligere å peke på årsaker til Ches sine spiseforstyrrelser. Alma sier selv at hennes lite varierte og næringsrike kosthold i oppveksten kan ha vært med på utvikle hennes spiseforstyrrelser. Hun trekker i tillegg fram sterke minner fra en episode fra skolen, der hun ble inspirert av en svømmer, som framkalte oppkast når han/henne svømte dårlig. Jeg tror også at hennes utfordrende oppvekst, med syk mor, fraværende far og generelt lite omsorg og kjærlighet kan ha framkalt spiseforstyrrelsene. Hennes svært dårlige selvbilde, som den selvuttrykte følelsen av å være en “feil” fra fødselen av bekrefter, kan sannsynligvis ses i sammenheng med de psykiske lidelsene hennes. Årsakene til Barbros spiseforstyrrelser har trolig sammenheng med at hun ble mobbet for overvekt på skolen. Jeg tror også at hennes angst og depresjon, samt de høye forventningene hun har stilt til seg selv, har vært med å utløse spiseproblemene. Når det gjelder Ches, og hennes utvikling av spiseproblemer, så mener hun selv at dette hadde sammenheng med et bilde hun så av seg selv hos en venninne, som hun var misfornøyd med. Jeg tror imidlertid ikke at dette er hele forklaringen, og at det må ligge mer bak. Ches har i likhet med Alma, tidligere hatt dårlig selvtilitt og lav mestringsfølelse. Jeg tror at dette kan betraktes som en overordnet årsak til hennes spiseproblemer.

Jeg vurderer at alle jentene i noe varierende grad er drevet av en sterk motivasjon om å få økt nettverk og inngå og vedlikeholde relasjoner, noe som er enkelt å få til på sosiale

medier (jf.kap. 2). Jeg mener at Alma er den av jentene som i størst grad er drevet av nettverks- og relasjonsmotivet. Selv om Alma har fått flere og bedre venner i det virkelige livet etter hvert som hun har blitt eldre, er hun fortsatt lite sosial. Alma kan også isolere seg i perioder, og sier at hun er introvert, og derfor setter stor pris på å kommunisere med mennesker digitalt.

Jeg vurderer at Ches har bedrevet emosjonell skriving på bloggen, da hun i liten grad sensurerer innholdet. Ches har derfor sannsynligvis dratt nytte av de positive effektene som emosjonell skriving gir (jf. 7.3.1.). Både Barbro og Ches har fått terapi gjennom annen type skriving på bloggen. Barbro, som foretrekker å uttrykke seg skriftlig framfor muntlig, har i økt grad åpnet seg opp og fått forståelse og støtte fra familie og venner gjennom skrivingen. Skrivingen på bloggen har også gjort det lettere for Barbro å delta i sosiale sammenkomster. For Ches sin del, så tror jeg at bloggen i stor grad har fungert terapeutisk gjennom kommentarene og responsen hun har mottatt fra likesinnede, som hun kan ha fått på både sin emosjonelle- og ikke-emosjonelle skriving. Gjenkjennelse fra likesinnede har i følge Beck (2013) og Mauseth (2014) en rekke positive effekter. Jeg vurderer at responsen og tilbakemeldingene som leserne har gitt Ches, har hatt en svært positiv påvirkning på hennes selvbilde og psykologiske kapital. Ches gir også selv, leserne en stor del av æren for egen tilfriskning. Når det gjelder Alma, så mener hun at den nåværende bloggen ikke gir terapi, men at den gamle gjorde det. Jeg mener likevel at alle jentene har fått bedre selvtillit av skrivingen på bloggen (jf7.3.2.).

Dersom man godtar at Winnicotts begrep *–overgangsobjekt*, brukes i utvidet forstand, mener jeg at det er rimelig å antyde at alle jentene har støttet seg til sine spiseforstyrrelser som overgangsobjekter. Det er flere forhold ved jentenes historier og deres oppvekst, som i følge forskning, øker sannsynligheten for at de har benyttet seg av overgangsobjekter i voksen alder (jf. Wells, 1982; Hooley og Wilson-Murphy, 2012 og Cardasis et.al., 1997). Jeg tror også at Barbro og Ches kan ha benyttet sine blogger som overgangsobjekter, da begge uttrykker at bloggene er et ledd på vegen mot å bli frisk. Det er vanskelig å tolke om Almas nåværende blogg utgjør et overgangsobjekt. Hennes tidligere blogg vurderer jeg imidlertid som et overgangsobjekt. Ut fra dataene så kommer det fram at jentene har følt økt kontroll og mestringsfølelse gjennom spiseforstyrrelsene og bloggene, og at dette synes å ha dekket et behov. Jentene har imidlertid kommet såpass langt i utviklingen og i tilfriskningsfasen i dag, at de erkjenner at spiseforstyrrelsene i realiteten ikke ga kontroll

og mestring. Det er også nærliggende å anta at spiseforstyrrelsene og bloggene, som overgangsobjekter, har hatt positiv effekt på jentenes angst og depresjon (jf. Winnicott, 2005).

Min studie viser at også andre handlinger kan ha ført til recovery for jentene. Alle jentene ønsker å hjelpe andre med spiseforstyrrelser gjennom sine erfaringer, som de deler på bloggen. Alma ønsker i tillegg å hjelpe pårørende som leser bloggen, mens Ches vil informere helsepersonell. Jeg tolker at dette motivet er aller viktigst hos Alma, som flere ganger understreker at hun ikke skriver for seg selv, men for andre. Olsen (2014) fant i likhet med meg, at det å hjelpe andre er en viktig motivasjon for personer som eksponerer eget liv og sykdom på blogg, da dette bedrer selvfølelsen. Det kommer fram av dataene at Alma også blogger for å bli bedre til å skrive.

8.2. Avsluttende betraktninger

Jeg har gjennom studien lært mye om spiseforstyrrelser og sosiale medier, og er utrolig takknemlig for at mine informanter tok meg med inn i deres livsverden. Jentene jeg har intervjuet har sterke forhistorier, der de har opplevd mye vondt. Dette har gjort sterkt inntrykk på meg. Det er imidlertid godt å vite at alle er på bedringens veg, og at de forhåpentligvis snart kan legge spiseforstyrrelsene, og tilhørende symptomer, bak seg. Selv om jentene i dag er bedre av sine spiseforstyrrelser og andre psykiske lidelser og at de på ulike måter har fått positive effekter av å skrive på bloggen, er det viktig å understreke at alle sammen også har gått i terapi. Bloggvirksomheten har derfor ikke alene ført til deres framgang. Som det har kommet fram av studien kan man oppnå mye positivt gjennom å skrive blogg, men ved alvorlige psykiske lidelser tror jeg at dette bør kombineres med kognitiv atferdsterapi eller annen type behandling (jf. Pennebaker, 1997a)

Det er også positivt at alle har et reflektert forhold rundt sin aktivitet på sosiale medier, da jeg tolker at både Alma, Barbro og Ches i dag er bevisste på både positive og negative sider ved å leve sosiale liv på sosiale medier (jf. 2.2.; 2.3). Barbro og Ches opplever for eksempel at det virkelige livet gir en annen og bedre følelse enn livet på sosiale medier. Alle jentene mener at sosiale medier fremmer ensomhet, mens Alma og Barbro også mener at det gir sosialt stimuli. I tillegg er alle jentene i dag motstandere av de destruktive nettbevegelsene proana, promia etc. (jf. 2.3.3.). Forhåpentligvis kan den positive utviklingen av jentenes psykiske helse gjøre at de blir flinkere til å omgås venner i det

virkelige livet. Dette gjelder spesielt Alma og Ches, som også trenger å utvide sine nettverk i livet offline. På denne måten vil kanskje også deres tidsbruk på sosiale medier reduseres.

8.3. Overførbarhet og videre forskning

Som jeg redegjorde for i 5.5.1. ligger det ikke naturlig i den kvalitative metodens egenart å generalisere funn. Jeg vil likevel understreke at flere av mine funn finner støtte i annen relevant forskning, og nevner to eksempler nedenfor:

- Barbro og Ches får terapi gjennom skrivingen, både ved at de får åpnet seg og formidlet tanker og følelser, men også i forhold til responsen, støtten og kommentarene de får fra likesinnede. Dette underbygges av Beck (2013) og Mauseth (2014).
- Jeg finner at et motiv for å blogge er å hjelpe andre, gjennom å formidle kunnskap om spiseforstyrrelser. Dette underbygges av Olsen (2014)

Det er et behov for mer forskning på feltet, både av kvantitativ og kvalitativ art.

Kvantitative studier vil være nødvendig for å si noe mer om omfang og utbredelse av fenomenet. Det hadde også vært interessant å foreta en oppfølgingsstudie av mine informanter innen et halvt år, for å se om de har fått noen terapeutisk effekt av å stille opp på mitt prosjekt. I en slik studie ville det vært hensiktsmessig og foreta et kvalitativt dybdeintervju og sammenlikne funn fra dagens studie med funn fra oppfølgingsstudien. I en annen oppfølgingsstudie, noe fram i tid, kunne man sett på jentenes utvikling over flere år. Et formål kan da være å finne ut om de fremdeles har spiseforstyrrelser eller andre psykiske problemer, om de fremdeles blogger og eventuelt hva de blogger om. Et annet formål, forutsatt at de føler seg friske fra spiseforstyrrelsen, hadde vært å finne ut om deres identitet fortsatt bar preg av å være spiseforstyrret. Jeg ser for meg at det er vanskelig å gi slipp på denne identiteten, som har fulgt deres liv på både godt og vondt over lang tid.

Litteraturliste

Aalen, I. (2013). Å vokse opp i sosiale medier. *Bedre skole*, (3), s. 11-16. Hentet fra https://www.utdanningsforbundet.no/upload/Tidsskrifter/Bedre%20Skole/BS_nr_3-13/BS-3-13-WEB_Aalen.pdf

Aalen, I. (2013). *En kort bok om sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget

Abrahamsen, G.(2010). Tilvenningsperioden – en balansekunst for store og små. *Barnehagefolk*, 2, s. 31-39. Hentet fra: http://www.kanvas.no/wp-content/blogs.dir/2/files/2016/01/tilvenningsperioden_gerd_abrahamsen.pdf

Avey, J.B.; Luthans, F. & Jensen, S. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management*, 48(5), s. 677-693. doi: 10.1002/hrm.20294

Baruch, Y. & Lambert, R. (2007). Organizational anxiety: Applying psychological concepts into organizational theory. *Journal of Managerial Psychology*, 22(1), s. 84-99. doi: 10.1108/02683940710721956

Beck, L.A. (2013). *Blogg som et interaktivt verktøy for å fremme (psykisk) helse*. (Masteravhandling, Høgskolen i Lillehammer). Hentet fra: <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/145161/Masteroppgave%20Helse-%20og%20sosialfaglig%20arbeid%20med%20barn%20og%20unge%20Lene%20Anette%20Beck%20mai%202013.PDF?sequence=1&isAllowed=y>

Befring, A.K. (2004). Informasjon og samtykke ved behandling av barn og ungdom. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 124(5), s. 667-668. Hentet fra: <http://tidsskriftet.no/2004/03/rett-og-urett/informasjon-og-samtykke-ved-behandling-av-barn-og-ungdom>

Bjørkdahl, K. (2014). Selvhjelpslitteratur som tabu. *Tidsskrift For Norsk Psykologforening*, 51(8), s. 633-636. Hentet fra: <http://www.psykologtidsskriftet.no/pdf/2014/633-636.pdf>

Boniell-Nissim, M & Barak, A.(2013). The Therapeutic Value of Adolescents' Blogging About Social–Emotional Difficulties. *Psychological Services*, 10(3), s.333-341. doi: 10.1037/a0026664.

Borg, M. (2016). Recovery og medisiner: Hvem skal ha kontrollen? I B. Karlsson (red.), *Det går for sakte...i arbeidet med psykisk helse og rus* (s. 27-40). Oslo: Gyldendal Akademisk

- Brown, B. (2014). *Uperfekt: Våg å vise hvem du er*. Oslo: Cappelen Damm
- Bumgarner, B. (2007). You have been poked: Exploring the uses and gratifications of Facebook among emerging adults. *First Monday*, 12(11). Hentet fra: <http://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/rt/prinFRIENDLY/2026/1897>
- Campbell, K. & Peebles, R. (2014). Eating disorders in children and adolescents: State of the art review. *Pediatrics*, 134(3), s. 582-592. doi: 10.1542/peds.2014-0194
- Cardasis, W., Hochman, J.A. & Silk, K.R. (1997). Transitional objects and borderline personality disorder. *American Journal of Psychiatry*, 154(2), s.250-255. doi: 10.1176/ajp.154.2.250
- Dyregrov, S. (2014, 21.01.). Hyller jenter som er sykkelig tynne. *Aftenposten*. Hentet fra: <http://www.aftenposten.no/osloby/Hyller-jenter-som-er-sykkelig-tynne-122130b.html>
- Eikeland, M.(2014). Emosjoner i ledelse. *Magma*, 17(2), s.61-67. Hentet fra: <https://www.magma.no/emosjoner-i-ledelse>
- Elman, C. (2013, 06.02.). Instagram stopper sykdomsbilder av spiseforstyrrelser. *NRK*. Hentet fra: <https://www.nrk.no/livsstil/instagram-stopper-sykdomsbilder-1.10900196>
- Enjolras, B.; Karlsen, R.; Steen-Johnsen, K. & Wollebæk, D. (2013). *Liker – Liker ikke*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Fairburn, C.G. (2008). *Cognitive behavior therapy and eating disorders*. New York: Guilford Press.
- Gustavsson, M.E. (2014, 21.01). Å være Pro-Ana. *Aftenposten*. Hentet fra: <http://www.aftenposten.no/meninger/A-vare-Pro-Ana-584234b.html#.UuIVVxDsTcu>
- Garte, M.; Graver, K.; Øverås, M.; Frampton, I. og Isdahl, P.J. (2010). Kognitiv trening ved anoreksi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 47(1), s. 29-34. Hentet fra: <http://www.psykologtidsskriftet.no/pdf/2010/29-34.pdf>
- Hampton, K.; Sessions, L.; Her, E.J. & Rainie, L. (2009). *Social Isolation and New Technology: How the internet and mobile phones impact Americans' social networks*. Washington, DC: Pew Internet & American Life Project. Hentet fra: http://www.pewinternet.org/files/old-media/Files/Reports/2009/PIP_Tech_and_Social_Isolation.pdf
- Harestad, G. (2015). Å skrive som terapi. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 12(04), s. 345-351. Hentet fra: https://www-idunn-no.ezproxy.hil.no/file/pdf/66818976/aa_skrive_som_terapi.pdf

- Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1996). *Metodevalg og metodebruk*. Otta: TANO AS
- Hooley, J.M. & Wilson-Murphy, M. (2012). Adult attachment to transitional objects and borderline personality disorder. *Journal of personality disorders*, 26(2), s.179-191. doi: 10.1521/pedi.2012.26.2.179
- Hosman, C., Jané-Llopis, E. & Saxena, S. (2004). *Prevention of Mental Disorders: Effective Interventions and Policy Options*. Hentet fra: http://www.who.int/mental_health/evidence/en/prevention_of_mental_disorders_sr.pdf
- Jacobsen, D.I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring i metode for helse- og sosialfagene* (2. utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Jensen, P. (Red.). (2004). *Recovery på dansk: At overvinde psykosociale handicap*. Århus: Systime Academic.
- Johannessen, A.; Christoffersen, L.; & Tufte, P.A. (2011). *Forskningsmetode for økonomisk-administrative fag*. Otta: Abstrakt forlag AS.
- Johansen, J.D. & Larsen, S.E. (1994). *Tegn i brug*. Aalborg: Amanda
- Kállay, É. (2015). Physical and Psychological Benefits of Written Emotional Expression: Review of Meta-Analyses and Recommendations. *European Psychologist*, 20(4), s. 242-251. doi: 10.1027/1016-9040/a000231
- Kiesler, S.; Siegel, J. & McGuire, T.W.(1984). Social psychological aspects of computer-mediated communication. *American Psychologist*, 39(10), s.1123-1134. Hentet fra: <http://psycnet.apa.org.ezproxy.hil.no/journals/amp/39/10/1123.pdf>
- Kraut, R.; Patterson, M.; Lundmark, V.; Kiesler, S; Mukophadhyay, T. & Sherlis, W. (1998). Internet Paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), s.1017-1031. Hentet fra: <http://psycnet.apa.org.ezproxy.hil.no/journals/amp/53/9/1017.pdf>
- Kvale, S. (2002). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Larsen, R.J. & Buss, D.M. (2008). *Personality Psychology: Domains of knowledge About Human Nature*. New York: McGraw-Hill.
- Liu, S.H., Liao, H.L. & Zeng, Y.T. (2007). Why People Blog: An Expectancy Theory Analysis. *Issues in Information Systems*, 8(2), s. 232-237. Hentet fra: http://iacis.org/iis/2007/Liu_Liao_Zeng.pdf

Luthans, F.; Youssef, C.M. & Avolio, B.J. (2007). *Psychological capital*. New York: Oxford University Press.

Lüders, M.; Prøitz, L. & Rasmussen, T. (2007). *Personlige medier*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Malt, U. (2016). Borderline. *Store medisinske leksikon*. Hentet fra: <https://sml.snl.no/borderline>

Mauseth, L.M. (2014). *Å finne hverandre på godt og vondt – tenåringsjenter, psykisk helse og sosiale medier*. (Masteravhandling, Høgskolen i Lillehammer). Hentet fra: <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/220869/Masteroppgave%20Helse-%20og%20sosialfaglig%20arbeid%20med%20barn%20og%20unge%20Lise%20Mal%c3%a8n%20Mauseth%20Mai%202014.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Minde, Å. (2011). Kunstpsykoterapi, kreativitet og spiseforstyrrelser. I T. Moe (red.), *Psykisk helsearbeid – mer enn medisiner og samtaleterapi* (s. 180-200). Bergen: Fagbokforlaget

Nardi, B., Schiano, D., Gumbrecht, M. & Swartz, L. (2004). Why We Blog. *Communications of the ACM*, 47(12), s. 41-46. doi: 10.1145/1035134.1035163

Nie, N.H. (2001). Sociability, interpersonal relations, and the Internet: reconciling conflicting findings. *American Behavioral Scientist*, 45(3), s.420-435. Hentet fra: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.1021.8897&rep=rep1&type=pdf>

Nordtug, B. (2018): *Baret ett rom i verden, eller bare et rom i verden: Kunnskap og spiseforstyrrelser – ei samtalebok*. Upublisert manuskript. Oslo: Cappelen Damm.

NOVA (2015). Andel gutter og jenter som bruker mer enn én time på ulike medier en gjennomsnittsdag. Hentet fra: file:///C:/Users/KRISTI~1/AppData/Local/Temp/NOVA-rapport%207-15_Ungdata2014.pdf

Nøkleby, H. (2014). *Symptomer på spiseforstyrrelser og bruk av dopingmidler blant kvinner og menn i behandling for rusmiddelavhengighet* (Doktorgradsavhandling, Høgskolen i Lillehammer). Hentet fra: <http://www.tyrili.no/getfile.php/Bilder/PDF-er/PhD%20Heid%20N%C3%B8kleby%20mindre.pdf>

Olsen, M.S. (2014). *Unge jenter som blogger om spiseforstyrrelser: En analyse av hva unge jenter som blogger om spiseforstyrrelser selv oppgir som årsaker til at de blogger om emnet*. (Masteravhandling, NTNU). Hentet fra:

<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/282730/Olsen,%20Maylinn%20Syn%C3%B8ve.pdf?sequence=1>

Pempek, T.A.; Yevdokiya, A. Y. & Calvert, S.L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), s. 227–238. doi: 10.1016/j.appdev.2008.12.010

Pennebaker, J.W. (1997a). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: The Guilford Press

Pennebaker, J.W. (1997b). Writing About Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), s.162-166. Hentet fra: <http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.hil.no/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=b5cf4071-42d6-4971-b996-6b266085a12c%40sessionmgr101>

Quan-Haase, A. & Young, A.L. (2010). Uses and Gratifications of Social Media: A Comparison of Facebook and Instant Messaging. *Bulletin of Science Technology & Society*, 30(5), s. 350-361. doi:10.1177/0270467610380009

Roche, M., Haar, J.M. & Luthans, F. (2014). The Role of Mindfulness and Psychological Capital on the Well-Being of Leaders. *Journal of Occupational Health Psychological Association*, 19(4), s. 476-489. doi: 10.1037/a0037183

Rosenvinge, J.H. & Gøtestam, K.G. (2002). Spiseforstyrrelser – hvordan bør behandlingen organiseres? *Tidsskrift for Norsk Legeforening*, 122(3), s. 285-288. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/sites/tidsskriftet.no/files/pdf2002--285-8.pdf>

Roulston, K.; DeMarrais, K. & Lewis, J.B. (2003). Learning to Interview in the Social Sciences. *Qualitative Inquiry*, 9(4), 643-668. Doi: 10.1177/1077800403252736

Rørtveit, K. & Lier, H.Ø. (2016). Spiseforstyrrelser hos skoleelever – hva bør lærere vite, og hva kan de gjøre? I E. Bru, E.C. Idsøe & K. Øverland (Red.), *Psykisk helse i skolen* (s. 143-152). Oslo: Universitetsforlaget.

Skre, I.B. (2012). Donald W. Winnicott. *Store norske leksikon*. Hentet fra: https://snl.no/Donald_W._Winnicott

Skårderud, F.; Rosenvinge J.H. & Gøtestam, K.G. (2004). Spiseforstyrrelser – en oversikt. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 124(15), s. 1938-1942. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/sites/tidsskriftet.no/files/pdf2004--1938-42.pdf>

Statistisk sentralbyrå (2015). Norsk mediebarometer, 2015. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/medie/aar/2016-04-14>
<https://www.ssb.no/vgogjen>

- Sugarman, A. & Kurash, C. (1982). The body as a transitional object in bulimia. *International Journal of Eating Disorders*, 1(4), s. 57-67. doi: 10.1002/1098-108X(198222)1:4<57::AID-EAT2260010405>3.0.CO;2-H
- Sørensen, M.; Graff-Iversen, S.; Haugtvedt, K-T.; Enger-Karlsen, T.; Narum, I.G. & Nybø, A. (2002). «Empowerment» i helsefremmende arbeid. *Tidsskrift for Den norske legeförening* 122(24), s. 2379-2383. Hentet fra: <http://tidsskriftet.no/sites/tidsskriftet.no/files/pdf2002--2379-83.pdf>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget
- Thomassen, M. (2006). *Vitenskap, kunnskap og praksis. Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Torgersen, L. (2016, 25.01.). Spiseforstyrrelser - fakta om anoreksi, bulimi og overspisingslidelse. Hentet fra: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/spiseforstyrrelser/>
- Tufekci, Z. (2008). Grooming, gossip, Facebook and MySpace: What can we learn about these sites from those who won't assimilate? *Information, Communication & Society*, 11(4), s. 544 – 564. doi: 10.1080/13691180801999050
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. New York: Basic Books.
- Veseth, M. & Moltu, C. (2006). Tredjehet: grunnlagsproblemer i relasjonell psykoanalyse i lys av spedbarnsforskning. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*, 43(9), s..925-931. Hentet fra: http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=259074&a=3
- Wells, L.A. (1982). The Need for an Other in Anorexia Nervosa Separation, Part Objects, and Transitional Objects. *Psychiatric Annals*, 12(3), s. 325-330
- Wiker, G. (2016, 13.04.). Livsmestring får plass i skolen. *Norsk Psykologforening*. Hentet fra: <https://www.psykologforeningen.no/foreningen/nyheter-og-kommentarer/aktuelt/livsmestring-faar-plass-i-skolen>
- Winnicott, D.W. (1990). *Leg og virkelighet*. København: Hans Reitzels Forlag A/S
- Winnicott, D.W. (2005). *Playing and reality*. London: Routledge Classics

Vedlegg 1: Informasjon og samtykkeerklæring, blogg

Informasjon til informantene og samtykkeerklæring

Bakgrunn og formål

Mitt navn er Kristian Lie Onshus. Jeg studerer mastergrad i Spesialpedagogikk ved Høgskolen i Lillehammer og søker etter informanter til mitt masterprosjekt. Bakgrunnen for studien er den økte tendensen til at jenter med spiseforstyrrelser deler sine tanker og følelser med omverden på sosiale medier, som Instagram, Youtube og blogger. I tillegg til tekst, er det også mange som legger ut bilder og videoer av seg selv eller maten de spiser. Med studien ønsker jeg å få en større forståelse for dette fenomenet, ved å undersøke årsaker til eksponeringen og hvilke følger/konsekvenser det gir. Samtidig håper jeg at forskningen kan bidra til økt bevisstgjøring i skolen og gjøre de i bedre stand til å forebygge spiseforstyrrelser. Problemstillingen min er: *Hvorfor velger yngre jenter med spiseforstyrrelser å eksponere tanker og følelser om egen livssituasjon på sosiale medier?*

Jeg ønsker å komme i kontakt med 3-4 jenter mellom 16 og 30 år, som har eller nylig har hatt spiseforstyrrelser, og som bruker sosiale medier til å eksponere egne tanker og følelser rundt spiseforstyrrelsen. Prosjektet vil etter planen sluttføres 15. mai, 2017.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien innebærer at jeg kartlegger og tolker innhold i informantenes blogger/ulike brukerprofiler på sosiale medier. Det er spesielt to forhold som jeg vil være opptatt av i gjennomgangen av bloggene og brukerprofilene. Dette er:

- Hva slags kunnskap om spiseforstyrrelser presenterer jentene på de aktuelle sosiale mediene og bloggene?
- Hvordan formidler jentene sin forståelse av egen sykdom på de aktuelle sosiale mediene og bloggene?

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt og anonymt. Det er kun undertegnede som vil ha tilgang til personopplysninger. Personopplysninger vil bli lagret på undertegneds private PC, som er beskyttet med brukernavn og passord. Disse opplysningene vil bli slettet umiddelbart etter at prosjektet er over.

Navneliste/koblingsnøkkel vil lagres adskilt fra øvrige data. I oppgaven vil det bli brukt anonyme navn på jentene, slik at de ikke vil kunne gjenkjennes. Masteroppgaven kan i ettertid bli publisert.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet umiddelbart.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med meg på tlf. 970 76138 eller på mail: kristianlo@gmail.com

Masterprosjektet er godkjent av personvernombudet for forskning, NSD (Norsk senter for forskningsdata AS).

Vedlagt på dette informasjonsskrivet, finner dere samtykkeskjema.

Lillehammer, 21.12.16

Vennlig hilsen:

Kristian Lie Onshus
Masterstudent ved Høgskolen i Lillehammer
Telefon: 970 76138
Mail: kristianlo@gmail.com

Birgit Nordtug
Veileder/prosjektleder
Høgskolen i Lillehammer
Telefon: 906 09 077
Mail: Birgit.Nordtug@hil.no

.

Samtykke til deltakelse i studien

Deltaker over myndig alder (16 år):

Jeg har mottatt informasjon om studien, og gir prosjektansvarlig tillatelse til å bruke min blogg/brukerprofil(er) på sosiale medier til forskning

.....
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Deltaker under myndig alder

Jeg har mottatt informasjon om studien, og godtar at min datter..... sin blogg/brukerprofil(er) på sosiale medier brukes til forskning

.....
(Signert av foresatt til prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Informasjon og samtykkeerklæring, intervju

Informasjon til informantene og samtykkeerklæring

Bakgrunn og formål

Mitt navn er Kristian Lie Onshus. Jeg studerer mastergrad i Spesialpedagogikk ved Høgskolen i Lillehammer og søker etter informanter til mitt masterprosjekt. Bakgrunnen for studien er den økte tendensen til at jenter med spiseforstyrrelser deler sine tanker og følelser med omverden på sosiale medier, som Instagram, Youtube og blogger. I tillegg til tekst, er det også mange som legger ut bilder og videoer av seg selv eller maten de spiser. Med studien ønsker jeg å få en større forståelse for dette fenomenet, ved å undersøke årsaker til eksponeringen og hvilke følger/konsekvenser det gir. Samtidig håper jeg at forskningen kan bidra til økt bevisstgjøring i skolen og gjøre de i bedre stand til å forebygge spiseforstyrrelser. Problemstillingen min er: *Hvorfor velger yngre jenter med spiseforstyrrelser å eksponere tanker og følelser om egen livssituasjon på sosiale medier?*

Jeg ønsker å komme i kontakt med 3-4 jenter mellom 16 og 30 år, som har eller nylig har hatt spiseforstyrrelser, og som bruker sosiale medier til å eksponere egne tanker og følelser rundt spiseforstyrrelsen. Prosjektet vil etter planen sluttføres 15. mai, 2017.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i studien innebærer et personlig intervju på ca. 45-60 min. Sted for intervjuet blir vi enige om sammen. Jeg ser for meg å gjennomføre intervjuene innen utgangen av januar, 2017. På intervjuene vil jeg ha med meg en intervjuguide, som danner utgangspunktet for samtalen. Jeg vil også benytte båndopptaker på intervjuene, for å sikre at jeg får med meg alle opplysninger. Spørsmålene som blir stilt i intervjuet vil handle om hvordan og hvorfor jentene bruker sosiale medier til å dele tanker og følelser om egen spiseforstyrrelse med omverden. Jentenes historier vil bli satt opp mot relevante teorier, for å bygge forståelse og for å fremme positive og negative sider ved fenomenet.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt og anonymt. Det er kun undertegnede som vil ha tilgang til personopplysninger. Personopplysninger og de transkriberte intervjuene vil bli lagret på undertegneds private PC, som er beskyttet med brukernavn og passord. Disse opplysningene vil bli slettet umiddelbart etter at prosjektet er over. Lydopptakene vil i prosjektperioden oppbevares i et låsbart skap, som kun jeg har nøkkel til. Etter endt prosjektperiode vil lydopptakene destrueres.

Personopplysningene/koblingsnøkkel vil lagres adskilt fra øvrige data. I de transkriberte intervjuene og i selve masteroppgaven vil det bli brukt anonyme navn på informantene, slik at de ikke vil kunne gjenkjennes. Masteroppgaven kan i ettertid bli publisert.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet umiddelbart.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med meg på tlf. 970 76138 eller på mail: kristianlo@gmail.com

Masterprosjektet er godkjent av personvernombudet for forskning, NSD (Norsk senter for forskningsdata AS).

Vedlagt på dette informasjonsskrivet, finner dere samtykkeskjema. Vær vennlig og fyll ut og ta med dette på et eventuelt intervju.

Frist for påmelding: 25.01.17

Lillehammer, 21.12.16

Vennlig hilsen:

Kristian Lie Onshus
Masterstudent ved Høgskolen i Lillehammer
Telefon: 970 76138
Mail: kristianlo@gmail.com

Birgit Nordtug
Veileder/prosjektleder
Høgskolen i Lillehammer
Telefon: 906 09 077
Mail: Birgit.Nordtug@hil.no

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta på intervjuet

.....
(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3: Intervjuguide

1.0. Generelle spørsmål

- Alder, bosted, skole/jobb, type spiseforstyrrelse/lidelse, oppvekststed
- Betragtninger og refleksjoner rundt sosiale mediers posisjon og funksjon i dagens samfunn
- Refleksjoner rundt eget bruk av sosiale medier
- Betragtninger og refleksjoner rundt egen helsetilstand
- Potensielle årsaker til din spiseforstyrrelse?
- Hvor ofte bruker du sosiale medier til å dele tanker og følelser om egen spiseforstyrrelse?
- Hvor lenge har du brukt sosiale medier til å dele tanker og følelser om egen spiseforstyrrelse?
- Hva legger du ut på sosiale medier?
- Hvilke sosiale medier bruker du til å dele tanker og følelser og egen spiseforstyrrelse?
- Hvem leser dine innlegg på sosiale medier?
- Hvordan tror du dine innlegg på sosiale medier påvirker leserne?

2.0. Eksponering av spiseforstyrrelsen på sosiale medier – *relatert til recovery, emosjonell skriving og Winnicotts begrep om overgangsobjekt*

- I hvilken grad ønsket/ønsker du å komme deg ut av spiseforstyrrelsen?
- Opplevde du på noen måte at du hadde en turbulent oppvekst? (for eks. mangel på omsorg eller separasjon/tap av nære)
- Vil du si at spiseforstyrrelsen/bloggen var måter å vise for omgivelsene at du ikke hadde det bra?
- Modererer du dine uttalelser på bloggen og andre sosiale medier?
- Hadde du psykiske problemer/vanskeligheter med å mestre livet før spiseforstyrrelsene?
- Betrakter du bloggen som et ledd på veien mot å bli helt frisk?
- Slik jeg har forstått det, har blogginnlegg om spiseforstyrrelsen vært en viktig del av livet ditt de siste årene. Vil det på noen måte bli vanskelig å gi slipp på disse innleggene?
- Hvorfor bruker du sosiale medier til å dele tanker og følelser om egen spiseforstyrrelse?
- Føler du en slags forventning/press fra dine følgere om å skrive?
- Bryr du deg om hvor mange kommentarer og eventuelle “likes” du får på dine innlegg på sosiale medier?
- Hvor lenge ser du for deg å legge ut innlegg om egen spiseforstyrrelse på sosiale medier?
- Hvor i sykdomsforløpet var du når du begynte å skrive om det i sosiale medier?

3.0. Eksponering av spiseforstyrrelsen på sosiale medier – *relatert til Turkles teori om interaksjonen mellom mennesket og teknologien*

- Hvordan vurderer du ditt sosiale nettverk i det virkelige liv og familieforhold i dag?
- Betrakter du ditt sosiale liv på nettet som identisk med det sosiale livet du lever i virkeligheten?
- Hvordan vurderer du ditt sosiale liv på sosiale medier?
- Tror du at ditt liv “sosiale” liv på sosiale medier går på bekostning av ditt sosiale liv i den virkelige verden?
- Gir det sosialt stimuli eller fremmer det ensomhet?
- Føler du at du fremstår som den samme personen på sosiale medier som den du er i den virkelige verden?
- Påvirker din eksponering på sosiale medier din selvoppfattelse?