

# Blogg som et interaktivt verktøy for å fremme (psykisk)helse

av  
Lene Anette Beck

## Forord

Det er med glede og lettelse jeg nå setter punktum for denne lange, men også spennende og lærerike reisen jeg har vært med på. Det er mange som har hjulpet meg på veien fremover, og uten dere hadde veien vært mye tyngre.

Først og fremst vil jeg takke min kjære samboer Eric som har støtte og motivert meg til å fortsette fremover selv på de tyngste dager. Hvem andre hadde vel sittet oppe til langt på natt for å lese korrektur og hjelpe meg å ferdigstille oppgaven.

En stor takk til min veileder, Birgit Nordtug, som på kort varsel kunne være min veileder. Du motiverte meg til skrive om det jeg i utgangspunktet ville skrive om og fikk meg på rett vei.

Tilslutt må jeg takke familie og venner for at dere tålmodig har hørt på meg snakke om denne oppgaven i lange tider. Takk for alle diskusjoner og positive ord.

Hamar, april 2013.

Lene Anette Beck

## Sammendrag

*Oppgavens tittel: Blogg som et interaktivt verktøy for å fremme (psykisk)helse.*

*Av Lene Anette Beck.*

Bakgrunn/hensikt: Hensikten med studien var å se nærmere på hvordan blogger kan ses i sammenheng med tidligere forskning og teorier rundt verdien av emosjonell skriving, og dermed kunne bli betraktet som et interaktivt verktøy for å fremme unges psykiske helse. Studien er rettet mot å skape større forståelse rundt hvordan slike blogger aktivt kan benyttes til å blant annet fremme språk rundt tanker, følelser og forhold, skape sosiale nettverk og sosial støtte, og hvorfor dette kan være gunstig i forhold til spiseforstyrrelser og selvskaade.

Teoretisk forankring: Utgangspunktet for studien er unges psykiske helse, og teoretiske utgangspunktet er derfor tidligere forskning og teorier som kan bidra til å fremme unges psykiske helse. Sentrale begreper er psykodynamisk teori, emosjonell skriving, sosial støtte og empowerment.

Metode: Studien er en kvalitativ case-studie der det empiriske grunnlaget for studien er produsert gjennom en temabasert innholdsanalyse av ulike tekster skrevet av unge kvinner som blogger eller har blogget om sykdommen, og har brukt bloggen som et verktøy i forhold til et sykdomsforløp.

Kunnskap/funn: Studien har vist at blogger kan tilføre mye positivt i forhold til et sykdomsforløp, men dette avhenger av at den brukes riktig og under de rette omstendighetene. Det er spesielt to forhold ved blogger som kan bidra til positiv effekt; selve verdien av å skrive og betydningen av bloggens sosiale faktorer/miljø.

Videre forskning: Utfordringen blir å videreutvikle kunnskapen som blir presentert her til å overføre det til andre sammenhenger, for eksempel innenfor en behandlingssetting eller å lage nye ”kontrollerte” sosiale nettverk.

<b>1.0 Innledning</b>	<b>6</b>
1.1 Valg av tema	7
1.2 Aktualitet	7
1.3 Problemstilling og avgrensinger	8
1.4 Forklaring av sentrale begreper	9
1.4.1 Hva er blogg?	9
1.4.2 Sykdomsblogg	10
1.4.3 Spiseforstyrrelser og selvskading: definisjon og sammenheng	11
1.5 Studiens hensikt	13
1.6 Oppgavens oppbygning	14
<b>2.0 Teoretisk ramme og tidligere forskning</b>	<b>16</b>
2.1 Unges psykiske helse i dag	16
2.2 Psykodynamisk teori	17
2.2.1 "Snakkekuren"	18
2.3 Emosjonell skriving	18
2.3.1 Psykisk og fysisk helse	19
2.3.2 Verdien av emosjonell skriving	20
2.4 Sosial støtte og helse	22
2.4.1 Nettverk og sosial støtte	22
2.5 Emosjonell skriving, sosialt nettverk og blogg	23
2.5.1 Den terapeutiske verdien av blogg	24
2.6 Empowerment: subjekt i eget liv	25
2.6.1 Empowerment	26
<b>3.0 METODE</b>	<b>28</b>
3.1 Forskningsdesign	28
3.1.1 Forskningsfeltet	28
3.1.2 Datainnsamling	29
3.1.3 Utvalgets størrelse	30
3.1.4 Kort presentasjon av utvalget	30
3.1.5 Ethiske betraktninger	31
3.1.6 Troverdighet	32
3.2 Metode og begrunnelse	33
3.2.1 Den vitenskapelige forskningsrammen	33
3.2.2 Innholdsanalyse	34
3.2.3 Temabasert tilnærming til analyse	35
3.2.4 Bekreftbarhet og overførbarhet	36
<b>4.0 Presentasjon av data</b>	<b>38</b>
4.1 Innholdsanalyse: blogg	38
4.1.1 Forandringer over tid	38
4.1.2 Tanker om bloggen	41
4.2 Innholdsanalyse: tekster	43
4.2.1 Åpenhet: komme ut av "skapet"	44
4.2.2 Blogg som verktøy	46
4.2.3 Det sosiale	48
4.2.4 Bloggens betydning	50
4.3 Oppsummering	53
<b>5.0 Diskusjon av funn</b>	<b>55</b>
5.1 Emosjonell skriving og blogg	55
5.1.2 Fremme tanker og følelser	55
5.1.3 Emosjonell skriving gjennom blogg	56
5.1.4 Blogg som verktøy	61

<b>5.2 Blogg og det sosiale</b> -----	<b>63</b>
5.2.1 Det offentlige -----	64
5.2.2 Åpenhet og selvfølelse-----	66
5.2.3 Sosial støtte og tillit -----	67
5.2.4 Komme seg ut av skammen -----	68
5.2.5 Subjekt i eget liv -----	69
<b>5.3 Blogg i behandling</b> -----	<b>72</b>
<b>5.4 Nyere forskning og veien videre</b> -----	<b>73</b>
5.4.1 Internett basert terapi og arbeidsbøker -----	73
5.4.2 Veien videre... -----	75
<b>6.0 Oppsummering og konklusjon</b> -----	<b>77</b>
6.1 Oppsummering -----	77
6.2 Konklusjon-----	80
<b>Kildehenvisning</b> -----	<b>81</b>
<b>VEDLEGG 1</b> -----	<b>84</b>

# Kapittel 1

## 1.0 Innledning

Litterære bekjennelser om livet med en psykisk sykdom er ikke noe nytt, og gjennom historien har det vært ulike praksiser for hvordan mennesker skriver om seg selv for å finne seg selv. I følge den franske filosofen Michel Foucault praktiserte antikkens grekere en form for å ”skrive seg selv” gjennom det kan kalte for hupomnemata. Dette var en form for notatbok, eller en slags journal, som lar forfatteren praktisere ”kunsten å leve” (Foucault, 1997). I 1963 ble boken av Sylvia Plaths *Glassklokken* gitt ut under pseudonym i USA, en ærlig terapiroman om ungdomsdepresjon, mentalt sammenbrudd og gjentatte selvmordsforsøk. I 1975 kom den franske forfatteren Marie Cardinal med boken *Gjennom ordene* som skildrer hennes hysteridiagnose og syv år i psykoanalyse. Hun skildrer at hun gjennom psykoanalyse leter seg frem til ordene som lar henne forstå sine erfaringer. Ved å finne seg selv gjennom språket blir hun et helt menneske, hun blir fri. I 1994 fulgte Elizabeth Wurtzel opp med generasjonsportrettet av deprimerte kvinner på lykkepiller i den selvbiografiske *Prozac Nation*. På denne tiden opplevdes det sterkt å få innblikk i et fremmeds menneskes personlige sykdomshistorie, nettopp fordi slike historier i så stor grad tilhørte det private rom. Etter internettets gjennombrudd er ikke slike historier lengre så privat, og personlige fortellinger om sammenbrudd og spisevegring finnes over alt på nett. Dagboken har i lang tid blitt brukt til å reflektere over hvem man er, og i dag ser mange på blogg som en moderne variant av den gamle dagboken. Blogger har blitt noe mer enn en måte å kommunisere med, de benyttes for å reflektere over livet og kan nærmest ha en litterær verdi. I likhet med Sylvia Plaths, beskriver forfattere av blogger at skrivningen er som terapi. Overraskende mange av de unge norske bloggerne som skriver om psykiske lidelser står også frem med fullt navn. De tilhører en generasjon som lever sine liv åpent på nettet, og for mange unge mennesker i dag er dette helt naturlig. Likevel er det mange som er bekymret for den økende åpenheten som unge mennesker i dag viser gjennom internett, og mange er bekymret for at en slik blottlegging av privatlivet kan være skadelig på flere måter. Spesielt gjelder dette

når de skriver åpent om sårbare temaer som psykisk helse, spiseforstyrrelser og selvsykdom.

### **1.1 Valg av tema**

Det økende antallet blogger som skrives rundt temaene psykisk helse, spiseforstyrrelser og selvsykdom skaper et spennende forskningsfelt, spesielt i forhold til hvordan unge mennesker bruker bloggen sin som en form for terapi. Tidligere forskning og teorier rundt emosjonell skriving viser at skriving kan ha gunstige effekter i forhold til psykisk og fysisk helse, og dette danner derfor utgangspunktet for å se nærmere på blogg som et terapeutisk verktøy.

### **1.2 Aktualitet**

I følge tall fra folkehelseinstituttet (2009)<sup>1</sup> er det 50.000 norske kvinner i aldersgruppen 15-44 år som til enhver tid vil ha spiseforstyrrelser som er så alvorlig at de trenger profesjonell hjelp. I 2011 meldte folkehelseinstituttet at så mange som 6000 nordmenn årlig behandles for skader de med vilje har påført seg. Sykehusbaserte registreringer gir også dokumentasjon på at dette er et økende problem blant unge jenter, og dette gjelder også i Norge (Ystgaard, Reinholdt, Husby, & Mehlum, 2003). Hvis man søker på ordene ”blogg”, ”psykisk helse”, ”spiseforstyrrelse” og ”selvsykdom” på Google kommer det opp tusenvis av treff. Det er tydelig at blogger blant unge mennesker i dag har blitt mer og mer vanlig, og denne utviklingen er interessant i seg selv. Det jeg likevel synes er mest interessant er at disse bloggerne beskriver skrivingen som en form for terapi i forhold til sykdommen. Dette er interessant og aktuelt på flere områder; først og fremst, hvis dette faktisk stemmer kan unge mennesker selv ha vært med på å fremme et terapeutisk verktøy som kan hjelpe mange andre i samme situasjon. Dette vil være et verktøy som vil være tilgjengelig for alle som har tilgang på internett, det vil være billig og enkelt, det vil senke terskelen for skam, det vil skape større åpenhet og det kan gi sosial støtte.

---

<sup>1</sup> Folkehelseinstituttet : <http://www.fhi.no/artikler/?id=46874>

Innledningsvis så vi at det ikke er noe nytt med litterære bekjennelser om psykisk helse, og blant annet Marie Cardinal (1975) beskriver gjennom sin selvbiografiske bok om hvordan hun brukte ord for å forstå sine erfaringer. Sigmund Freud og Joseph Breuer presenterte metode som ble kalt for "the talking cure", der verdien bak metoden lå i dens muligheter for å utløse oppsamlede følelser som personen holdt tilbake (Larsen & Buss, 2008). James W. Pennebaker og kollegaer overførte verdien av "the talking cure" over til et nytt skriveparadigme (the writing cure) (Pennebaker, 1997). En voksende mengde litteratur har i løpet av de siste 20 årene påvist flere gunstige effekter som skriving om traumatiske eller stressende hendelser kan ha på fysisk og psykisk helse.

### **1.3 Problemstilling og avgrensinger**

Formålet med denne hovedoppgaven er å få kunnskap rundt sammenhengen mellom emosjonell skriving og blogger, og hvordan dette kan betraktes som et terapeutisk verktøy i forhold til unges psykiske helse, spiseforstyrrelser og/eller selvskading. Med bakgrunn i dette formulerte jeg følgende problemstilling:

*På hvilke måte(r) kan blogg benyttes som et aktivt og interaktivt verktøy for å fremme (psykisk)helse blant ungdom?*

Studien avgrenses til unge kvinner som skriver, eller har skrevet blogg rundt spiseforstyrrelser og/eller selvskading. Det er de unge kvinnenes egne beskrivelser og fortellinger rundt det å skrive blogg som terapi som danner bakgrunn for datamaterialet. Poenget er å få et innblikk i hvordan de bruker bloggen som et terapeutisk verktøy og hva de har fått ut av det. Bloggernes egne fortellinger danner et utgangspunkt for sammenligning, og gjennom dette skaper de en felles historie om bloggens *mulige* terapeutiske verdi. Teorier og tidligere forskning rundt psykoanalytisk terapi og emosjonell skriving danner bakteppet for å kunne forstå blogger som et terapeutisk verktøy i forhold til psykiske lidelser, i tillegg til bloggens sosiale funksjoner som skiller blogg fra annen skriveterapi.



## **1.4 Forklaring av sentrale begreper**

### **1.4.1 Hva er blogg?**

Blogg har i dag utviklet seg til å bli en av de mest populære publiseringsplattformer på nettet innenfor sjangeren sosiale medier. Blogg er en type nettsted eller en del av et nettsted for publisering av såkalte blogginnlegg eller bloggposter som vanligvis skrives av en enkeltperson eller et fåtall personer. I internasjonal sammenheng startet ”blogging” på slutten av 1990-tallet da webdesignere og programmerere begynte å ta i bruk det som den gang ble kalt en ”weblog” for å kunne dele og samle lenker (Aalen, 2013). I følge Jill W. Rettberg (2011) kan man skille mellom tre hovedstilarter av blogger: personlig eller dagboklignende blogger, filterblogger og temaspesifikke blogger. I motsetning til dagbokbloggene, som primært handler om skribentens liv, er filterblogger bloggerens beste lenker fra nettet. De temaspesifikke bloggene er fokusert på spesifikke tema, slik som håndarbeid, mote, politikk, dyr eller matoppskrifter. De fleste blogger handler om et bestemt tema, eller har innlegg som kretser rundt flere faste temaer som særlig interesserer forfatteren. De fleste blogger har også en bestemt form der de primært er skriftlig, men de kan også være fotoblogger, kunstblogger eller videoblogger. Disse formene kan også kombineres i samme blogg. Bloggene består av flere korte innlegg eller poster. Et innlegg er som regel relativt kort, uformelt og med en personlig tone. Bloggen er ordnet i en omvendt kronologisk orden, der de nyeste innleggene alltid ligger øverst. I tillegg har de ulike innleggene gjerne et tidsstempel bestående av publiseringsdato og klokkeslett. De ulike innleggene blir også lagret i et arkiv som gjør det enklere å finne frem til gamle poster. Det er vanlig at det finnes et kommentarfelt under hvert innlegg der alle som ønsker kan legge igjen kommentarer. Bloggens funksjon kan bli betraktet som en ny form for offentlig rom der vanlige mennesker får mulighet til påvirke dagsorden i samfunnet. I tillegg er blogg et svært effektivt medium for publisering og kommunikasjon (Aalen, 2013; Haavik, 2012; Lunde, 2001; Rettberg, 2011; Schwebs & Østbye, 2007).

### 1.4.2 Sykdomsblogg

Sykdomsblogg er et relativt nytt begrep som viser til blogger der det underliggende temaet er fokusert rundt egen sykdom. Disse bloggene kan betraktes både som dagboklignede og temaspesifikke, og handler primært om forfatterens liv. Det å blogge om egen sykdom er ikke uvanlig, faktisk er det svært enkelt å finne blogger om sykdom. Et googlesøk på ordene sykdom + blogg gir 3 630 000 treff. Hvis man søker om det samme på blogg.no, Norges største bloggsamfunn, får man opp 668 000 treff. Mange bruker i dag blogger til å diskutere symptomer, diagnoser og behandling sammen med andre i lignende situasjoner (Løwe, 2012; van der Velden, 2013). I følge Bergh kan sosiale medier være et levende og positivt fellesskap der like hjelper like som en form for gjensidig hjelp til selvhjelp (Bergh, 2012). Gjennom blogger deler man sin fremgang og sine bekymringer, og man støtter hverandre i vanskelige perioder. Man får mulighet til å reflektere over helse og sykdom, eller å finne alternativer for å forbedre egen situasjon. I tillegg blir blogg et nyttig verktøy for å kunne nå ut til familie og venner, og man får mulighet til å hjelpe andre som går igjennom det samme. I følge Bjerkestrand er åpenheten som pasienter viser i sosiale medier ofte kompromissløs, der både oppturer og nedturen rundt psykisk sykdom eller kreft beskrives i bloggform. Det er slik bloggerne også henter sympati, forståelse og støtte (Bjerkestrand, 2012). Fra ulike studier ser man at det å skrive om tanker og følelser kan ha en terapeutisk effekt, og det er kanskje derfor mange pasienter synes det er verdifullt å blogge. I en studie utført av Paul Wicks og kollegaer (2010) viser en betydelig andel av medlemmene av PatientsLikeMe, en velkjent online pasientsamfunn i USA, fordeler av å delta i samfunnet. Deltakerne rapporterte at de klarte å takle og forstå symptomer bedre. I tillegg fikk de veiledning og hjelp til å søke behandling, og de fikk mulighet til å kommunisere med jevnaldrende som opplevde de samme problemene (Wicks, 2010). I hverdagen som syk opplever mange at de er alene, at det er de som må tas hensyn til, eller isoleres. I følge Gulbrandsen er sosiale medier en fantastisk informasjonskilde, samtidig som man får mulighet til å treffe likesinnede. Selveksponeering av lidelse i sosiale medier er atferd med rot i savn etter en form for tilhørighet. Risikoen ligger i fortolkninger og den manglende nærheten i trøsten man får på nettet i forhold til det virkelige livet (Gulbrandsen, 2012). Den økende åpenheten rundt egen helsesituasjon kan bety at det ikke lengre er like skambelagt å snakke om sykdom, og dette er selvfølgelig positivt. Men det finnes

også negative syn på dette. Noen hevder at det å skrive om sykdom kan gjøre folk sykere, der tanken bak er at fokuset på sykdom og hva sykdommen gjør med personen kan bidra til påvirke og/eller vedlikeholde plagene deres. Mange er også bekymret for påvirkningskraften slike sykdomsblogger kan ha, spesielt når det gjelder ungdommer.

### **1.4.3 Spiseforstyrrelser og selvskading: definisjon og sammenheng**

#### *Spiseforstyrrelser*

Spiseforstyrrelser er en samlebetegnelse på flere, beslektede tilstander med varierende alvorlighetsgrad. De mest kjente spiseforstyrrelsene er anoreksi og bulimi, samt atypiske former. Et vanlig kjennetegn er at slanking, overspising, oppkast og annen uhensiktsmessig atferd etter hvert tar styring over pasientens hverdag og tar over for annen normal aktivitet. Videre kan spiseforstyrrelser være en mer eller mindre bevisst måte å kontrollere eller undertrykke følelser på, og på denne måten blir symptomer på spiseforstyrrelser en symbolsk og konkret måte å uttrykke og mestre psykologiske problemer. Kroppen kan bli et språk for å skape identitet og kontroll, samt takle følelser og livsproblemer. En slik mestringsstrategi blir etter hvert et nytt problem, spesielt fordi symptomene og komplikasjonene kan bli så alvorlige og noen ganger livstruende (Skårderud, 2008). Personer med spiseforstyrrelser har i tillegg ofte lav og svingende selvfølelse og kan oppleve å ha dårlig kontroll over deler av livet, derfor kan kontroll over mat og egen kropp for noen være et forsøk på å oppnå følelsesmessig kontroll og bedre selvfølelse. Fordi en person med spiseforstyrrelser også har vansker i forhold til egne tanker og følelser klassifiseres spiseforstyrrelser som en psykisk lidelse i offisielle diagnose-systemer<sup>2</sup>. Det er ofte vanskelig å vite hvordan man skal forholde seg til en person med spiseforstyrrelser og vite hvordan lidelsen skal forstås. Selv er den spiseforstyrrede ofte preget av motstridende og blandende følelser, man både vil hjelpes og ikke hjelpes, og hjelp kan føles som truende men samtidig nødvendig. En slik ambivalens gjør at veien til behandling, eller annen form for hjelp ofte er lang å gå. Hvilken type behandling som en person med spiseforstyrrelser bør ha avhenger av en rekke faktorer, blant annet hvilke type spiseforstyrrelse og aktuell alvorlighetsgrad, alder og sosial situasjon, tilstedeværelse

---

<sup>2</sup> Statens helsetilsyn : alvorlige spiseforstyrrelser (Utredningsserie)

av somatiske komplikasjoner og eventuelt andre psykiske vansker. Et aktuelt og vanlig behandlingstiltak for spiseforstyrrelser er forskjellige former for psykoterapi individuelt og i grupper, og generelt vet man at mange oppnår bedring i symptomer og livskvalitet gjennom behandling. En person med spiseforstyrrelser bør derfor få profesjonell hjelp (Bjørnelv, 2000; Espeset, 2009).

### *Selvskading*

Det er ikke enkelt å definere selvskading fordi det er et sammensatt og langt fra entydig klinisk fenomen. Selvskading er først og fremst en atferd, og denne atferden kan være uttrykk for en rekke psykiske, sosiale og kulturelle forhold. Selvskading kan defineres som en ikke livstruende, ikke-suicidal selvpåført kroppslig skade som ikke er sosialt akseptert (Skårderud, 2006). Selvskading kan videre innlemmes i det Skårderud (2006) kaller skambaserte syndromer; fenomener hvor skamfølelsen (den sterke misnøyen med seg selv) er en viktig del av grunnlaget for den symptomatiske atferden, men hvor atferden fører til mer skam. Spiseforstyrrelser og rusmisbruk er andre eksempler på slike skambaserte syndromer. Blant noen ungdom kan episodisk selvskade bare være en atferd for å utforske ut egne og andres grenser da det å utagere er en viktig del av unge menneskers språk, og man må derfor være forsiktig med å sykeliggjøre unge for tidlig (Mehlum & Holseth, 2009). Repeterende selvskade bør derimot betraktes som et alvorlig symptom. Dette kan handle om en ritualisert atferd med sannsynlig hensikt å dempe ubehagelig psykologisk press, hvor hver ny hendelse kan fungere som en forsterkning av atferden. I likhet med spiseforstyrrelser kan man oppleve at man har lite kontroll over egen atferd. Selv om selvskade er et symptom så er det også et forsøk på en løsning; smerten er konkret og smertens fortrinn er at det skyver annet til side. Når følelser er for kompliserte må man finne et redskap for å kontrollere dem, og når språket enten ikke er der eller strekker til, kan man bruke kroppen som et språk. Man kan ha vanskeligheter med å fastholde seg selv som subjekt, og selvskade er strategien for å redde seg selv som subjekt ved å objektivisere seg selv gjennom kroppen. Selvskade er i likhet med spiseforstyrrelser, ofte beskrevet hos personer som har vanskeligheter med å regulere indre spenninger og å identifisere og uttrykke verbalt sine følelser. På denne måten blir selvskade et middel for å av reagere eller avlede utålelig uro og følelsesmessig kaos, men også sinne, angst og fortvilelse. I tillegg kan selvskade også gi illusjon om kontroll der man forsøker å gjøre avmakt til makt (Skårderud, 2006; Skårderud & Sommerfeldt, 2009).

Selvskading har økt i synlighet i ungdomskulturen generelt og spesielt innenfor pedagogisk-psykologisk tjeneste, i barnevernet og i forskjellige psykiatriske behandlingskontekster.

Det er viktig å se nærmere på sammenhengen mellom spiseforstyrrelser og selvskading for å kunne forstå hvordan blogger kan brukes som et terapeutisk virkemiddel i forhold til disse lidelsene samlet. Først og fremst er det viktig å huske på at alle individer er forskjellige og føler sykdom på kroppen på ulike måter. Det er likevel mulig å finne noen fellestrekk ved disse selvdestruktive atferdene som kan gi en pekepinn for hvorfor emosjonell skriving gjennom blogg kan virke positivt for noen. Både spiseforstyrrelser og selvskading kan være en mestringsmekanisme for å håndtere vonde følelser, lav selvfølelse, psykisk smerte, tap av identitet og lignende. På denne måten representerer de en kroppsliggjøring av følelser, der kontroll over mat og kropp ofte er et forsøk på å ta kontroll over indre kaos, ulike livsproblemer, fremtidsangst eller uro. For andre kan selvskade være en annen måte å håndtere problemene på (Skårderud & Sommerfeldt, 2009). Andre mulige fellesfaktorer kan være manglende evne til å regulere følelser, impulsivitet, tvangspregete trekk, dissosiasjoner, behov for kontroll, selvnedvurdering, traumer, konflikt i familiemiljø, eller kulturelle forhold (Skårderud & Sommerfeldt, 2009). Hvis man skal innta en terapeutisk holdning på de ulike atferdene handler det om å stimulere til at kroppslige praksiser blir omformet til språk om følelser og forhold, og det er dette både psykoanalytisk terapi og emosjonell skriving i sin grunnleggende form handler om.

### **1.5 Studiens hensikt**

Hensikten med studien er å se nærmere på hvordan blogger kan ses i sammenheng med tidligere forskning og teorier rundt emosjonell skriving, og hvordan blogger med bakgrunn i dette kan betraktes som et terapeutisk verktøy i forhold til et sykdomsforløp. Studien er først og fremst rettet mot å skape en større forståelse rundt hvordan slike blogger aktivt kan benyttes til å blant annet fremme språk om tanker og følelser, skape sosiale nettverk og større åpenhet, og hvorfor dette *kan* være gunstig i forhold til spiseforstyrrelser og selvskading. Unge bloggeres egne fortellinger rundt det å bruke blogg i sammenheng med et sykdomsforløp kan danne et grunnlag for å

forså hvordan slike blogger i praksis blir brukt som et terapeutisk verktøy, og hvilke mulige positive effekter slike blogger kan utgjøre i forhold til et godt sykdomsforløp. Økt kunnskap rundt det mulige terapeutiske aspektet ved slike blogger kan i tillegg gi inspirasjon til videre forskning rundt det å bruke emosjonell skriving på internett, i tillegg til hvordan dette eventuelt kan kombineres i forhold til annen behandling. Det er likevel viktig å opprettholde en sunn skepsis mot å bruke blogg som et terapeutisk verktøy, da dette også representerer andre utfordringer som andre skriveterapier ikke gir, slik som bloggsfærens offentlige rom og det ukontrollerte terapeutiske aspektet. I tillegg er det viktig å poengtere at studien ikke er rettet mot å vise hvordan blogger kan erstatte vanlig behandling, men heller hvordan slike blogger kan benyttes som et aktivt verktøy som kan supplere behandlingen mot en bedre (psykisk)helse.

## **1.6 Oppgavens oppbygning**

Oppgaven er inndelt i 6 kapitler. I første kapittel presenteres bakgrunn for temavalg, en generell introduksjon av temaet, aktualitet, problemstilling og avgrensninger, i tillegg til en presentasjon av sentrale begreper.

Andre kapittel gir en oversikt over teoretisk forståelsesramme og tidligere forskning. Her presenteres først en kort innføring i ungdommers psykiske helse, deretter presenteres teorier og tidligere forskning rundt psykoanalytisk teori, emosjonell skriving, og emosjonell skriving gjennom blogg. I tillegg presenteres betydningen av sosial støtte og hvordan teorier rundt empowerment kan sees i sammenheng med blogg.

Tredje kapittel gir en beskrivelse av hvordan studien er gjennomført metodisk. Det presenteres en gjennomgang av vitenskapsteoretisk forankring, metodevalg og en metodisk oversikt over hvordan analysen er gjennomført. Kapitlet belyser i tillegg metodiske refleksjoner der oppgavens gyldighet og pålitelighet drøftes og etiske overveielser.

Fjerde kapittel er oppgavens analysedel der funn fra blogganalysen og tekstanalysen blir presentert. Analysen fokuserer på unge kvinner som skriver, eller har skrevet, blogg rundt sykdommen sin som en form for ”terapi”.

I femte kapittel diskuteres funnene fra analysen i lys av tidligere forskning og teoretisk forståelsesramme. I tillegg presenteres nyere forskning på internetterapi og forslag for videre forskning. I kapittel seks oppsummeres og konkluderes studien.

## Kapittel 2

### 2.0 Teoretisk ramme og tidligere forskning

#### 2.1 Unges psykiske helse i dag

I Norge vokser barn og unge opp i et land som av FN er kåret til ”verdens beste land å bo i”, og norske barn og unge *er* gjennomgående friske, og de *har* en god fysisk og psykisk helse. Likevel er psykososiale problemer blant barn og unge utbredt også her til lands, og da dreier det seg blant annet om ensomhet, mistriivsel, omsorgssvikt og mishandling. Slike problemer kan slå ut i tristhet, atferdsproblemer, skoleproblemer, spiseforstyrrelser/selvskade, rusmisbruk m.m., noe som videre kan gi utslag i for eksempel lærings- og undervisningshemmede atferd, utagerende atferd, antisosial atferd og sosial isolasjon (regjeringen 2003<sup>3</sup>). I dag har unges psykiske helse fått økt fokus og har blitt et aktuelt tema i offentlige debatter. Verdens helseorganisasjon (WHO) har definert helse som ”*en tilstand av fullkomment legemlig, mentalt og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom og lyter*”. Kjennetegn på god helse er videre definert som ”*evnen til å motstå de påkjenninger vi daglig utsettes for, uten å reagere med sykdom eller mangelfull tilpasning og trivsel*”<sup>4</sup>.

I følge verdens helseorganisasjon (WHO) inneholder psykisk helse elementer som; tilfredshet med livet, mulighet til å realisere sine evner, mestre hverdagens små og store utfordringer, evne til å arbeide produktivt og bidra med noe fruktbart til sitt nærmiljø. Psykiske plager og lidelser er i dag blant våre største folkehelseproblemer (Lunde, 2001; Myklestad, Rognerud, & Johansen, 2008). Forskningsrapporter viser at 15-30 prosent av barn og ungdom har mindre eller større psykiske plager eller lidelser i Norge, og i tillegg anslås det at det er ca. ti prosent av all ungdom har så store problemer med angst, depresjon, psyko-somatiske lidelser, atferdsproblemer eller rusproblemer at de trenger profesjonell hjelp (Regjeringen, 2003). Barn og ungdoms

---

<sup>3</sup> Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse ... sammen om psykisk helse... (2003) Regjeringen.no

<sup>4</sup> Store norske leksikon (snl.no/helse)



svekkede (psykiske) helse kan få store konsekvenser i perioder i livet, og for noen kan dette også føre til livsvarig sykdom og store hjelpebehov i voksen alder.

I følge Finn Skårderud (2008) må unge menneskers psykiske helse, i tillegg til økt synlighet og forekomst av kroppspatologier slik som spiseforstyrrelser og selvskading, sees i sammenheng med det å vokse opp i et samfunn preget av en høy grad av kulturell kompleksitet. Dagens barn og unge står overfor raske samfunnsendringer, og dette preger også deres oppvekst på en rekke arenaer slik som foreldrenes arbeidsliv, egne erfaringer i skole og utdanning, og nye familiemønstre. Dette berører videre deres tilknytningsmønstre og deres vilkår for dannelse av identitet. I dag møtes unge mennesker av et stadig økende krav om selvrealisering, og det å hele tiden leve med kravet om å realisere seg selv er en anstrengende øvelse. I tillegg møter de kulturelle og psykologiske forventninger om en original selvfremstilling, og her ligger det også forventninger om høy grad av individualisering (Skårderud, 2008). Luksusgoder for mange unge mennesker i dag er derfor ikke materiell luksus, men snarere et ønske om mening, et ønske om tilhørighet, oversikt, tydelighet, ro og en trygg følelse av å kjenne meningen med det hele. Risikoer ved dette nye flytende samfunnets krav om individualisering og selvrealisering kan være isolasjon og ensomhet, og med dette også mennesker som lever i et hav av overflod som likevel i fortvilelse skjærer, kutter, ruser eller sulter seg for å få fatt i noe av den moderne luksusen som heter trygg tilknytning, fast forankring og overbevisning.

## **2.2 Psykodynamisk teori**

Noen ganger har vi følelser, og andre ganger har følelsene oss. Følelser, spesielt negative, kan være spesielt vanskelig å kontrollere. Likevel kan vi forsøke å holde tilbake negative følelser, spesielt under visse omstendigheter. Av og til opplever alle at man må holde tilbake eller dekke over skuffelser vi møter i livet. Men hva med de som rutinemessig undertrykker sine følelser, de som holder alt inne? Noen teoretikere antyder at det å holde tilbake følelser kan føre til uønskede konsekvenser. Sigmund Freud hevdet, for eksempel, at de fleste psykiske problemer er et resultat av å holde

tilbake negative følelser og motivasjoner (Larsen & Buss, 2008). Det vil si at undertrykkelse og andre forsvarsmekanismer er måter å hindre at uakseptabel følelser kommer til overflaten og blir direkte opplevd og uttrykt.

### **2.2.1 "Snakkekuren"**

På slutten av 1800-tallet presenterte Sigmund Freud en personlighetsteori som peker på grunner for hvorfor det å konfrontere traumer var gunstig. Freud hevdet at alt vi gjør, tenker, sier, og mener er et uttrykk for sinnet – det bevisste, pre-bevisste eller ubevisste sinnet (Larsen & Buss, 2008). Freud hevdet at de fleste symptomene på psykiske lidelser er forårsaket av ubevisste minner eller ønsker. Mange av Freuds ideer stammet fra Joseph Breuer, og det han kalte for "the talking cure". I følge Breuer kan man bli frisk hvis man snakker om årsakene bak forskjellige symptomene. I følge Freud skyldes psykiske lidelser ulike former for blokkering av følelser og uløste konflikter i forhold til personens fortid. Selv om disse er fullstendig utenfor personens bevissthet fungerer de likevel som kilden til deres problemer. Freud og Breuer fant at verdien av "snakkekuren" lå i dens muligheter for å utløse oppsamlede følelser som personen holdt tilbake. Ved å systematisk utforske personens fortid kom disse konfliktene etter hvert frem til overflaten, og samtidig ga symptomene seg (Larsen & Buss, 2008). Psykoanalytisk terapi, eller "snakkekuren", er designet for å bringe ubevisste følelser til bevisst oppmerksomhet, slik at det kan oppleves og uttrykkes på en bra måte. Det å aktivt holde tilbake følelser kan være stressende. Ved å snakke om ulike opprørende hendelser vil man kunne oppnå innsikt i forhold til hendelsen, og dermed også lære mer om seg selv. I tillegg kan dette bidra til at man kan legge traumatiske hendelser bak seg.

### **2.3 Emosjonell skriving**

Ulike psykologiske tilnærminger har i løpet av de siste 20 årene påvist ulike terapeutiske kvaliteter ved emosjonell skriving. Selv om den vitenskapelige forskningen rundt verdien av emosjonell skriving fortsatt er i en tidlig fase, er det

noen tilnærminger til skriving som har vist seg å være nyttig. Over 200 forskningsprosjekter har vist at emosjonell skriving kan forbedre fysisk og mental helse, det kan føre til at man sove bedre, og til og med bidra til at man får bedre karakterer. Videre skal jeg presentere noen studier utført av James Pennebaker og kollegaer (2007) rundt emosjonell skriving<sup>5</sup>.

### 2.3.1 Psykisk og fysisk helse

Det første forskningsprosjektet rundt emosjonell skriving ble presentert i 1986 av Pennebaker og hans student Sandra Beall. I dette forsøket ønsket de å se nærmere på forholdet mellom det å skrive og helse, i tillegg til mulige psykologiske fordeler med emosjonell utløsning. Undersøkelsen gikk ut på at de samlet en gruppe frivillige studenter til å skrive om enten traumatiske opplevelser eller om overfladiske temaer i 15 minutter på 4 påfølgende dager. Den første gruppen skulle enten skrive om a) bare følelser, b) bare fakta, eller c) både fakta og følelser. I tillegg ble tall på deltakernes legebesøk samlet inn før og etter studien. Den umiddelbare virkningen av studiene var større enn Pennebaker og Beall hadde sett for seg. Mange av deltakerne gråt mens de skrev om traumene, og mange rapporterte at de tenke mye på det i ettertid. Deltakerne fylte også ut sjekklister etter hver skrive økt, og dette gjorde det mulig å evaluere deltakernes humør når skriveprosessen var gjennomført. Hypotesen var at det å skrive om ulike traumer kunne gi emosjonell utløsning, som igjen kunne føre til følelse av lettelse og tilfredshet. Resultatet ble derimot det motsatte; deltakerne følte seg forferdelig etter at de hadde skrevet. Fem måneder etter studien fikk de derimot tallene fra legesenteret. Det viste seg at den gruppen som hadde skrevet om sine dypeste tanker og følelser rundt traumatiske opplevelser hadde hatt et dramatisk fall i antall legebesøk etter studien sammenlignet med de andre gruppene. Deltakerne hadde i tillegg svart på et spørreskjema fire måneder etter eksperimentet som stemte overens med funnene fra legesenteret. Det viste seg at det å skrive om sine dypeste tanker og følelser rundt traumer *hadde* resultert i bedre humør, mer positive syn, og bedre fysisk helse (Pennebaker, 1997).

---

<sup>5</sup> For mer informasjon om selve fremgangen i forskningsprosjektene, se Pennebakers bok "Opening up : The Healing Power of Expressing Emotions"

Sammen med Janice Kiecolt-Glaser, som tidligere hadde utforsket linken mellom psykisk stress og immunsystemfunksjonen, gjennomførte Pennebaker ett nytt forskningsprosjekt. Hypotesen var om skriving om traumer kunne ha en direkte effekt på immunsystemet. Selvet eksperimentet lignet det første, men ulikt det første eksperimentet ble det tatt blodprøver av deltakerne dagen før de begynte å skrive og etter den siste skriveøkten. Igjen viste resultatene at de som skrev om ulike traumer følte seg tristere og mer opprørt enn de som skrev om overfladiske temaer. Funnene viste også at deltakerne som skrev om sine innerste tanker og følelser hadde en dokumentert økning i immunfunksjonen sammenlignet med den andre gruppen, i tillegg var det en tendens til å vedvare 6 uker etter eksperimentet. Også her ble det vist nedgang i antall legebesøk. Pennebaker med kollegaer hadde nå gjennomført to eksperimenter som viste lignende tendenser. Sett i sammenheng indikerer studiene at det å skrive om traumatiske opplevelser var gunstig avhengig av hvordan deltakerne skrev om de. Alle deltakerne i den første gruppen beskrev studien i positive ord, og 80% forklarte verdien av studien i form av innsikt (Pennebaker, 1997).

### **2.3.2 Verdien av emosjonell skriving**

Det er ikke lett å gi noe enkelt svar for hvorfor skriving er gunstig, men det har vist seg at det å sette tanker og følelser inn i ord spiller en stor rolle. Man vet at et stort antall velkjente psykiske lidelser har blitt linket til massive psykiske traumer som man aldri har fortalt til noen, eller som man har vanskeligheter med å sette ord på. Slike uønskede tanker kan dominere våre liv, men som Pennebakers studier indikerer kan det å psykologisk konfrontere vanskelige opplevelser produsere langsiktige fordeler i psykisk og fysisk helse. Noen ganger kan man oppleve at livet tar en helt ny retning etter at man for eksempel har opplevd noe traumatisk eller noe annet som har påvirket livet. Ved å skrive tvinger det oss til å stoppe opp og revurdere livet; hvem er du? Hva er viktig for deg nå? Hvorfor tenker du så mye på det du tenker på? Det å oversette følelser til ord kan forandre den måten det blir organisert på i hjernen. Hvis man ikke har snakket om hendelsen før kan det være at man heller ikke har satt det opp mot andre ting i livet. Ofte ser man ikke at det kan ha en sammenheng med andre ting som

kan ha skjedd i livet (Pennebaker, 1997, 2009). Skrivning tvinger oss til å stoppe opp og putte tanker og bekymringer ned på papir og i ord, og da kan man oppsummere det, oppnå mening, og slutte å tenke på det.

Forskningsprosjektene til Pennebaker og kollegaer viser at det å konfrontere uønskede tanker kan være smertefullt og angstskapende, men at slike følelser i de fleste tilfeller bare midlertidig. Det å konfrontere kilden til våre problemer undergraver også behovet for lav-nivå tenkning. I følge Pennebaker (1997) beveger folk seg mot lav-nivå tenkning når de opplever at de ikke har kontroll på en stressfaktor, og når man har kontroll beveger man seg til et høyere nivå (brede perspektiver, selvrefleksjon og bevissthet til følelser). Det blir en automatisk måte å håndtere vanskelige opplevelser, og ofte beveger man seg til lav-nivå tenkning uten at man er klar over det. Funnene fra dette forskningsprosjektet viste at de som enten var kronisk høy eller lav hadde flere helseproblemer og konsumerte mer alkohol, mens fleksible tenkere var assosiert med bedre helse og mindre stressrelaterte handlinger. Det å skrive om traumer kan derfor undergrave behovet for lav-nivå tenkning ved å redusere behovet for å unngå uønskede tanker eller følelser. I tillegg visere generelle funn at emosjonell skriving kan gi følelse av lettelse, styrke positive følelser og optimistiske tanker (Boniel-Nissim & Barak, 2011; Pennebaker, 1997). I følge Pennebaker er denne forandringen en del av ”gi-slipp” opplevelsen ved at vanlige hemninger ikke lengre er i kraft (Pennebaker, 1997). I følge Don Fowles gjenspeiler det autonome nervesystemet atferdsmessige hemninger, og spesifikt; det å holde tilbake atferd fører til økninger i svettenivåer i hender og føtter (Pennebaker, 1997). Pennebaker, Cherie Hughes og Robin O’Heeron viste gjennom sin studie at en rekke umiddelbare og langsiktige kroppslige forandringer skjer hvis man avslører en god del når man snakker om sine innerste tanker og følelser; hudledeevne (indikator på hemninger) faller i løpet av avsløringene, og i tillegg så de signifikant nedgang i blodtrykk fra før til seks uker etter, sammenlignet med de som holdt tilbake (Pennebaker, 1997). Emosjonell skriving kan derfor bidra til ”gi-slipp følelsen” gjennom muligheten man får til å utløse oppsamlede følelser som man kan ha holdt tilbake.

Den primære verdien av å skrive er at det tvinger oss til å stille spørsmålet om hvordan og hvorfor vi føler som vi gjør. Skrivning tvinger deg til å stoppe opp og putte tanker og bekymringer ned på papir og i ord, og da kan man oppsummere det, oppnå

mening, og slutte å tenke på det. Bare å skrive et bestemt antall ganger kan være nyttig. Som en selvreflekterende øvelse er det derfor gunstig å erkjenne våre dypeste tanker og følelser. Hvordan man skriver er her sentralt, for flere studier har vist at blindt sinne ofte fører til at man føler seg sintere. Det å skrive om kilden til problemet uten selvrefleksjon gjør derfor ting bare verre. I følge Pennebaker (2007) ser det ut til at folk har en underliggende trang til å tilstå, og graden av hvor lett deltakerne åpnet seg opp i hans forskningsprosjekter kan tyde på dette. Skrivning er likevel først og fremst effektivt når man forsøker å håndtere saker som er vanskelig å kontrollere, og hvis det er mulig å gjøre noe med situasjonen er handling en bedre metode enn å skrive om det. Selv om selvrefleksjon kan være sunt i perioder, kan det også gå over til det ekstreme. Hvis man begynner å analysere sine dypeste tanker og følelser rundt alt, kan en slik selvopptatthet ta over livet. Hvis det å skrive blir en avhengighet kan det være verre enn å ikke skrive i det hele tatt (Pennebaker, 1997). Pennebaker understreker at terapi ofte er den beste løsningen for folk som er psykisk langt nede. Når man sliter med psykiske problemer er man ofte så langt nede at man ikke klarer å tenke eller skrive klart eller objektivt (Pennebaker, 1997, 2009). I tillegg er det også viktig å huske på at man heller ikke får tilbakemeldinger fra andre. Venner kan tilby følelsesmessig støtte, råd og former for hjelp på måter skriving alene ikke kan gi.

## **2.4 Sosial støtte og helse**

### **2.4.1 Nettverk og sosial støtte**

I 1976 publiserte Stanley Cobb en artikkel som demonstrerte helsefordelene ved å ha et vennskapsnettverk når man gikk igjennom stress (Pennebaker, 1997). Siden da har hundrevis av studier støttet denne konklusjonen. Et sosialt nettverk er relativt varige, uformelle relasjoner mellom mennesker og oppstår når flere relasjoner kjedes sammen i et større system som består av tre eller flere deltakere (Schiefløe, 2006). Flere studier har vist at vårt sosiale nettverk har betydning for helse, og først og fremst ser det ut til at det er sosial støtte som er den helsefremmende faktoren. Sosial støtte kan defineres som individers opplevelse av å bli omfattet med kjærlighet og omsorg, å bli aktet og verdsatt, og tilhøre et sosialt nettverk med gjensidige forpliktelser (Dalgard, 2008). Ensomhet er det motsatte av god sosial støtte. Videre

kan man skille mellom ulike typer sosial støtte: følelsesmessig støtte, bekreftende støtte, informerende støtte, og instrumentell støtte (Dalgard, 2008). Det er vist at sosial støtte er viktig for psykisk og fysisk helse, og manglende sosial støtte kan påvirke helsen på ulike måter; søker ikke faglig hjelp ved sykdom, svekker evnen til å mestre påkjenninger og vanskelige livssituasjoner, svekket selvtillit, redusert selvbilde, opplevelse av maktløshet, depresjon, angst eller andre psykiske lidelser. I en undersøkelse bekreftet Pennebaker det andre studier på sosial støtte også viste: jo flere venner man har, jo friskere er man. Men her er et unntak; Hvis man har et trauma som man ikke har snakket om til noen, er antall venner urelatert til helse (Pennebaker, 1997). Sosial støtte virker bare hvis man bruker den riktig, bare det å ha venner er ikke nok. Et forskningsprosjekt utført av Boniel-Nissim & Barak (2011) viser hvordan sosial kontakt med andre mennesker gjennom en blogg kan styrke opplevelsen av sosial støtte og dermed virke helsefremmende. Denne studien er blant de første på å implementere emosjonell skriving gjennom blogg.

## **2.5 Emosjonell skriving, sosialt nettverk og blogg**

Folk over hele verden har i alle tider skrevet i dagbøker. De har alltid intuitivt visst at det å putte emosjonelle temaer ned på papir var en god ide. Forskning viser at det å skrive personlig dagbok kan være et verdifullt terapeutisk middel for å lindre følelsesmessig ubehag og fremme trivsel, og at dagboken som skrives under ungdomsårene bidrar til å mestre utviklingsmessige utfordringer. Faktisk har en studie utført av Smyth vist at unge mennesker kan ha stor nytte av å skrive, kanskje mer enn voksne (Boniel-Nissim & Barak, 2011). Dagens teknologi og kulturelle trender gjør det mulig å publisere personlige dagbøker på internett gjennom interaktive blogger. tenåringer er i ungdomsårene ivrige etter å formidle sin posisjon i samfunnet og i å utvikle sosiale relasjoner med sine jevnaldrende. For mange kan overgangen fra ungdom til voksen være en belastende og ustabil periode, og dette gjenspeiler ofte innholdet i unges dagbokskriving. Siden det å skrive inneholder et element av emosjonell utløsning og problemløsning, påvirker det også emosjonell tilstand, så vel som oppførsel av forfatteren. Studien til Smyth viste også at tenåringers ”skriving”

ofte tok opp emner som plaget dem på den tiden og at sosial isolasjon og ensomhet var vanlige temaer.

### **2.5.1 Den terapeutiske verdien av blogg**

Mayran Boniel-Nissim & Azy Barak (2011) undersøkte den terapeutiske verdien av blogging for ungdom som opplever sosiale- og emosjonelle vansker. Hypotesen deres var at ungdommer med høyt stressnivå gjennom å skrive om emner av personlige slag (mot generelle emner) og tillater interaktivitet (mot blokkering av leseres reaksjoner) vil øke selvtilliten og sosial atferd og redusere deres emosjonelle stressnivå. Feltforsøket inkluderte randomisert ungdom som opplever sosial- og emosjonelle problemer i seks grupper (26-28 deltakere i hver). Fire grupper ble tildelt blogging (skrive om sine vanskeligheter eller friskrivning, enten åpent eller lukket for responser), en gruppe som skulle skrive ”dagbok” på personlig datamaskin, og en kontrollgruppe. Deltakerne i de fem skrivegruppene ble bedt om å legge inn innlegg minst to ganger i uken over 10 uker. Utfallet av undersøkelsen inkluderte skalaer av sosial-emosjonelle vansker og selvfølelse, en sosial-aktivitet sjekklister, og tekstlige analyser av deltakernes innlegg. Målingene fant sted før- og etter studien og ved oppfølging to måneder senere.

Resultatene fra denne studien viste at de to gruppene som hadde fokusert på sosiale- og emosjonelle vanskeligheter (enten åpent eller lukket for leserens reaksjoner) konsekvent viste – både gjennom selvrapporing og ekspertbaserte tolkning – en signifikant positiv endring i stressnivået. Dette funnet er i samsvar med den vitenskapelige litteraturen som presenterer gjentatte bevis på den positive virkningen av emosjonell skriving på emosjonell utløsning, i tillegg støtter dette tidligere forskning som viser positive effekter av å skrive om personlige problemer kontra andre emner (Boniel-Nissim & Barak, 2011; Lepore & Smyth, 2009; Pennebaker, 1997, 2009). Videre viste resultatene at stressnivået blant de fire blogg-gruppene ble betydelig redusert sammenlignet med de to andre gruppene (skrive dagbok på en personlig datamaskin eller ikke-skrive kontrollgruppen). Dette funnet gjenspeiler tydelig kraften i å uttrykke seg i det virtuelle sosiale miljøet på internett, et miljø som



er akseptert og brukt av ungdom, inkludert mange som er diagnostisert eller karakterisert med lignede sosiale vansker. Dette vil si at de mellommenneskelige samhandlingene som er tilgjengelig på internett kan lindre brukernes selvoppfatninger og negative følelser, og dermed forbedre deres evner til å takle vanskeligheter i det frakoblede livet (Boniel-Nissim & Barak, 2011).

Videre kan selveksponering, typisk på internett generelt og blogging spesielt, tjene som en viktig faktor i å bygge sosiale relasjoner og i å takle ensomhet, skyhet, sosial angst og andre forhold som hemmer sunn, tilfredsstillende sosiale forbindelser (Boniel-Nissim & Barak, 2011). For eksempel, hvis ungdommer føler seg sosialt avvist i sitt fysiske miljø kan de bruke det virtuelle rommet til å "gjenskape" seg selv og konstruere identitet i samspill med andre, og dermed få bedre selvbilde, økt selvtillit, og samle venner – faktorer som igjen kan bli reflektert i hans eller hennes fysiske omgivelser. Bloggsfæren utgjør en nesten naturlig plass for mellommenneskelig samhandling, også for dem som opplever vanskeligheter på dette området i den fysiske verden. Funnene til Boniel-Nissim & Barak kan se ut til å utfordre tidligere resultater som viste terapeutisk effekt av emosjonell skriving i håndskrevet personlige dagbøker. Disse resultatene antyder den mulige effekten av slike medier, som tilsynelatende har å gjøre med en skriftlig form, samt med sosiale samspillet knyttet til publisering og deling. Likevel viser funnene deres at det å skrive, selv uten andres interaksjon, generer ønskede endringer i deltakerne. Det vil si, selv om sosial tilbakemelding er en viktig faktor i å forårsake endring, så har selve skrivingen sin egen verdi (Boniel-Nissim & Barak, 2011), og dette støtter argumentene og funnene knyttet til den terapeutiske verdien av tradisjonell emosjonell skriving.

## **2.6 Empowerment: subjekt i eget liv**

Det å gi barn og unge et godt grunnlag for en god psykisk helse er en forutsetning for å mestre eget liv, og dette innebærer å legge vekt på den enkeltes ressurs, evner og muligheter til å takle hverdagen. Når fokuset ligger på det som er vanskelig og annerledes kan barn og unge lett miste troen på at de selv innehar evner og muligheter

til å påvirke eget liv, og dermed også deres evne til å takle utfordringer og problemer. Det å skape et samfunn som er åpent og inkluderende, hvor ulikheter blir akseptert, må være et viktig mål for et hvert samfunn. Det å bidra til at barn og unge får økt bevissthet og kunnskap kan være med å endre holdninger til psykisk helse og psykiske problemer, og økt kunnskap kan videre bidra til at det blir lettere å akseptere både egen og andres situasjon. Økt kunnskap kan i tillegg hjelpe foreldre og andre voksne til å skape større bevissthet til hvordan barn og unges psykiske helse kan fremmes.

### **2.6.1 Empowerment**

Begrepet empowerment innebærer en grunnleggende antakelse om at mennesket under rimelige betingelser vil utvikle evner og ferdigheter som vil sikre overlevelse og et best mulig liv for både individet og fellesskapet. En forutsetning for dette er en opplevelse av tilstrekkelig kontroll over de faktorene som bestemmer vilkårene for positiv utvikling (Sørensen et al., 2002). Alle mennesker har behov for å skape seg et godt liv, og fundamentet i et godt liv er å oppleve en sammenheng i tilstedeværelsen, at den oppleves som meningsfull, begripelig og håndterbar (Løken, 2010). Blogger kan betraktes som en verktøykasse som kan gi ”opplæring” i empowerment da blogger kan bidra til å styrke unges bevissthet til egne ressurser, muligheter, rettigheter og plikter slik at de får økt selvtillit, tør å stå frem og hevde sine meninger. Begrepet stammer opprinnelig fra den brasilianske pedagogen Paulo Freire, og en sentral del av Freires pedagogikk er ideen om å være subjekt i eget liv. Freire (2006) legger vekt på hvordan aktører gjennom dialog kan sette ord på den virkeligheten de lever i, og på denne måten øke sin bevissthet og legge grunnlag for endringer både mellom de som deltar i dialogen og i samfunnet. For å være subjekt i eget liv må man, i følge Freire, stimuleres til å ta egne initiativer, forandre og forbedre, og gjennom sin innsats kan man hjelpe andre i gang. I følge Freire er det når mennesker sier sin mening og gir verden navn, at de forandrer den – dialogen er menneskenes måte å nå betydning som menneske på (Freire, 2006). Dette gjør dialogen til en eksistensiell nødvendighet.

På individnivå kan begrepet empowerment defineres som å oppnå kontroll over eget liv, det vil si å oppnå kontroll over de kritiske og avgjørende faktorene som holder mennesker fast i undertrykkelse og avmakt (Andersen, Brok, & Mathiasen, 2010). Dette er ikke det samme som at man skal føle seg trygg og sikker i alle livets situasjoner, men det betyr at man har en følelse av kontroll over eget liv og at man vet hvor man står og hva man vil videre med livet. På gruppenivå handler det om å utvikle nødvendig kompetanse til å kunne inngå i en grupperelasjon og til å skape og styrke sosialt støttende nettverk, mens på (lokal)samfunnsnivå er oppgaven å si sin mening og tale andres sak, og forlange og forvente innflytelse og respekt, og kjempe mot ulikhet og for større sosial rettferdighet (Andersen et al., 2010; Løken, 2010). Felles for alle tre nivåene er at det handler om å skape styrke, kraft og makt, hvor vekst i erkjennelse, innsikt og selvforståelse går hånd i hånd med en handlende og utførende makt og kraft. Empowerment blir derfor både en prosess som fører til handling, og det produktet som en handling kan gi (Andersen et al., 2010). Det motsatte av opplevd empowerment er maktesløshet. Empowerment innenfor blogger kan innebære makt, kraft og styrke til noe eller noen, og handler om å være involvert i en bevisstgjørende prosess, å tilegne seg kunnskap og ferdigheter og nå et mål. Det handler om å gjøre maktløsheten om til makt, kraft og styrke til å ta ansvar for eget liv.

## Kapittel 3

### 3.0 METODE

#### 3.1 Forskningsdesign

Som metode har jeg valgt en kvalitativ forskningsstrategi som gir tekstlige beskrivelser basert på få enheter, eller case. En utbredt oppfatning er at case-studier omhandler en empirisk avgrenset enhet, der fenomener studeres i sin naturlige sammenheng, og hvor undersøkelsen baserer seg på flere kilder av data (Thagaard, 2004). I følge Ringdal (2001) kan case-studier defineres som intensive undersøkelser av et fåtall analyseenheter. Hovedpoenget er å oppnå rikholdig informasjon om de enhetene eller ”cases” som studien fokuserer på.

##### 3.1.1 Forskningsfeltet

Denne studien berører først og fremst fagfeltet psykologi, men det kan også berøre flere fagfelt som setter barn og unges helse og hverdag i en større sammenheng. Målet med studien er å få økt innsikt og kunnskap rundt det å bruke blogg som et interaktivt verktøy i forhold til spiseforstyrrelser og selvskade sett i sammenheng med tidligere teorier og forskning rundt blant annet emosjonell skriving. Blogger har utviklet seg til å bli et populært verktøy for kommunikasjon og deling gjennom internett, og det å skrive om egen helsetilstand ser ut til å bli mer og mer vanlig gjennom dette mediet. Selvfølgelig er mange også bekymret for denne utviklingen, og mye av grunnen til dette er farene som kan ligge bak en slik selveksponering. Personlig tror jeg at slike blogger bare kommer til å øke i antall i tiden fremover, da ungdommer lett plukker opp trender på internett. I tillegg støtter flere hundre studier opp den terapeutiske verdien som skriving kan ha på helse, og dette danner utgangspunkt for å se nærmere på hvilke mulige positive kvaliteter som kan ligge bak det å skrive blogg. Dette gjør blogger som skrives rundt egen helse til et spennende og viktig forskningsfelt i forhold til unges psykiske helse i dag og i fremtiden.

### 3.1.2 Datainnsamling

Bakgrunnen for datainnsamlingen i denne studien er basert på ulike tekster skrevet av unge kvinner som skriver eller har skrevet blogg i forhold til egen psykisk helse, spiseforstyrrelser og/eller selvskadning. Internett med sin enorme rekkevidde har åpnet opp for nye forskningsmetoder, blant annet ved at man kan besøke nettstedet som observatør, eller rett og slett finne tekster som finnes noen tastetrykk unna (Tjora, 2009). En annen fordel med skriftlige tekster som finnes på internett er at de forblir her en lang stund. Dermed kan man som forsker gå tilbake til originalteksten hvis man ikke har fått med seg alle detaljer, noe som er mer utfordrende i ettertid av for eksempel et intervju eller en observasjon.

#### *Strategisk utvalg*

Før man skal begynne å samle inn data må man bestemme seg for hvem man skal få informasjon fra, eller hvilket utvalg undersøkelsen skal basere seg på. Kvalitative studier baserer seg ofte på et strategisk utvalg, det vil si at man velger informanter som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen (Thagaard, 2004). Siden jeg ønsket å få mer kunnskap rundt det å bruke blogg som et interaktivt verktøy i forhold til en sykdomsprosess var det naturlig å ta utgangspunkt de som faktisk skriver eller har skrevet slike blogger. Fordelen med søkemonitorer på internett, slik som Google, er at det er enkelt å søke opp artikler etter bestemte søkeord. I tillegg linker flere artikler opp mot andre lignende artikler, noe som kan sammenlignes med snøballmetoden ved at en artikkel kan føre frem til flere lignende artikler rundt samme tema. Det var også mulig å finne relevante artikler ved at ulike bloggere hadde linket til artikler eller intervjuer de selv var en del av, eller som de synes var interessante/relevante i forhold til temaet i bloggen sin. Siden jeg hadde lest igjennom noen blogger rundt dette temaet før jeg startet innsamlingen, hadde jeg fått et vist innblikk i hva slike blogger gikk ut på. Dette var viktig for å kunne finne relevante artikler rundt temaet jeg ønsket å undersøke nærmere, siden jeg ikke hadde kunnskap rundt dette fra tidligere.

### **3.1.3 Utvalgets størrelse**

I følge Thagaard (2004) bør ikke antall informanter innenfor et kvalitativt utvalg være større enn at det er mulig å gjennomføre dyptpløyende analyser. Utgangspunktet før jeg begynte å samle inn data var at jeg skulle finne så mange relevante artikler og intervjuer som jeg klarte å finne rundt temaet for deretter velge ut de som var mest relevante i forhold til problemstillingen. Siden slike blogger er et relativt nytt fenomen, og fordi det handler om et så sårbart tema som spiseforstyrrelser og selvskading faktisk er, så var ikke forventningene om å finne mange relevante treff veldig stor. Overraskende nok viste det seg likevel at det fantes en del treff på slike artikler, og at det var flere som ønsket å være åpen om sykdommen og hvorfor de skriver blogg. Mange av artiklene var likevel bare korte intervjuer gjennom nettaviser, og siden jeg ønsket å få frem kvinnenes egne stemmer rundt dette temaet valgte jeg å fokusere på de tekstene som er skrevet av kvinnene selv. Tilslutt valgte jeg å fokusere på tre unge kvinner som har skrevet blogg om spiseforstyrrelser og/eller selvskading.

### **3.1.4 Kort presentasjon av utvalget**

Ingeborg (25) er utdannet sykepleier. Da hun var under behandling ved Østmarka startet hun sin egen blogg. Hun ville finne ut om det var mulig å benytte seg av en blogg som et hjelpemiddel i en tilfriskningsprosess. Tre år og 1500 blogginnlegg senere ble hun skrevet ut, og bloggprosjektet var gjennomført. Hun opplevde at det å forske i seg selv og sette seg klare behandlingsrelaterte mål kan supplere behandlingen man får i helsevesenet og bli raskere frisk.

Kristine (29) slet med spiseforstyrrelser i ti år. Vendepunktet kom da hun fulgte psykologens råd om å starte en blogg. Gjennom bloggen fikk hun mulighet til å sette ord på sine innerste tanker og følelser, og ved å blottlegge seg kunne egenerapien og veien til et godt liv begynne. I 2012 ga hun ut boken ”hvis jeg forsvinner, ser du meg da?”.

”Kine” er ei jente i begynnelsen av tjuårene som skriver blogg rundt sin hverdag med spiseforstyrrelser og selvskading, og danner utgangspunktet for blogganalysen.

### **3.1.5 Etske betraktninger**

En konsekvens ved at teksten løsrives fra den helheten den opprinnelige ble presentert i, er i følge Thagaard (2004) at informantens selvforståelse i liten grad kommer til syne i analysen og tolkningen av materialet. Temaene som analysen er rettet mot blir definert av forskeren og preget av forskerens perspektiv, og det kan føre til en fremmedgjøring for informanten. Selv om temaene som analysen er rettet mot er løstrevet fra sin opprinnelige sammenheng har jeg forsøkt å opprettholde et helhetlig bilde av den sammenhengen det opprinnelig sto i. Ved å gjengi innholdet i materialet slik som det blir fremstilt vil personens integritet derfor kunne bevares, og personene vil kunne kjenne seg igjen i det som blir presentert. I tillegg har jeg valgt å ta med en del direkte sitater slik at det er deres stemmer som kommer frem i analysen, og ikke bare en gjenfortelling av det de har fortalt. Jeg har valgt å ikke anonymisere to av kvinnene da disse har valgt å være åpne rundt både navn og sykdom. Når det gjelder blogganalysen har jeg valgt å anonymisere denne personen ved å ikke ta med virkelig navn, alder eller informasjon som føres tilbake til denne personen. Ulempen ved å bruke tekster som finnes på internett er at de er lett å søke opp etter forskjellige ”kodeord”. En utfordring blir derfor å foreta forandringer i teksten som forhindrer gjenkjennelse, samtidig som det ikke berører sentrale poeng i teksten. Jeg har valgt å redigere teksten på en måte som bevarer tekstens meningsinnhold, men samtidig endrer uttrykk som kan bidra til identifikasjon. Dette for å ivareta tekstens meningsinnhold slik at det fremmer informantens budskap. Likevel er det verdt å bemerke at denne bloggeren av helt fri vilje har valgt å være åpen om både navn og sykdom på sin personlige blogg, og derfor kan den i teorien leses av alle som ønsker det. Målet med studien er ikke å ”henge ut” noen spesielle bloggere, eller å ta et dypdykk i deres ”private” fortellinger om livet som syk. Målet er å få et innblikk i hva disse bloggerne selv forteller om det å skrive blogg rundt sykdommen, hvilke fordeler og ulemper dette fører med seg, og hva de selv har fått ut av å skrive blogg.

### 3.1.6 Troverdighet

Troverdighet innenfor kvalitative studier er knyttet til om forskningen er utført på en tillitvekkende måte (Thagaard, 2004). Jeg har valgt å ta utgangspunkt i forskjellige tekster som er skrevet av unge kvinnene om dette temaet gjennom artikler, bøker eller blogger. Dette gjør det mulig å få frem deres historier og erfaringer rundt det å bruke blogg som et verktøy i forhold til sykdommen. Disse kvinnene har selv valgt å være åpen om sykdommen, først gjennom sin egen blogg og så gjennom ulike tekster, og derfor har jeg heller ingen grunn til tro at det som kommer frem i disse tekstene ikke er "ekte". I tillegg har jeg bevisst forsøkt å unngå avisartikler og intervjuer da mye informasjon som kommer frem her kan være redigert og fremstilt etter intervjuerens tolkninger. Ved å lese igjennom deler av bloggen som de har skrevet fikk jeg i tillegg et større innblikk i hvem personen "bak" tekstene er. I den selvbiografiske boken som er brukt fikk jeg også mulighet til å følge personen fra start til slutt gjennom hennes egne skildringer. Ved å ta med en god del direkte sitater blir det personens "egen stemme" som kommer frem i løpet av analysen, noe som er med på å styrke kvaliteten på forskningen og funnene. Likevel finnes det en del begrensinger ved å kun bruke tekster som er skrevet for et annet formål enn denne studien. For det første får man bare tilgang til det som kommer frem i disse tekstene, noe som gir mindre utfyllende svar og mulige feiltolkninger i forhold til det de har skrevet. Dette kan bidra til at man får begrenset eller overfladisk informasjon. Videre vet jeg heller ikke hva de kan ha unnlatt å skrive, og derfor ikke hvilke informasjon jeg kan ha gått glipp av og som hadde vært relevant i forhold til min problemstilling. I forhold til selvkritikk rundt egen forskning burde jeg derfor benyttet flere innsamlingsmetoder for å samle inn gode data som kunne forbedret kvaliteten på forskningen. For eksempel kunne jeg benyttet meg av intervju som hadde bidratt til større innsikt i deres erfaringer med å skrive blogg. Dette kunne også å bidratt til ny relevant informasjon som ikke kommer frem i tekstene, og som derfor kunne blitt fulgt opp med tilleggsspørsmål. Kvaliteten av studien kunne også blitt bedre ved å bruke flere kilder som kunne støttet opp under forståelsen av denne studien. Forskningen kunne derfor blitt styrket ved flere kilder og ved å intervju disse kvinnene, men jeg har valgt å ikke gjøre dette på grunn av tidsmessige hensyn.



## **3.2 Metode og begrunnelse**

Kvalitative metoder kjennetegnes av et fleksibelt forskningsopplegg, og Wadel beskriver dette som en runddans mellom teori, metode og data (Thagaard, 2004). Tradisjonelt har kvalitative studier hatt en induktiv tilnærming, som vil si at teoretiske perspektiver utvikles på grunnlag av analysen av dataene. Men en kvalitativ tilnærming kan også ha en deduktiv karakter, der forskningen tar utgangspunkt i hypoteser fra tidligere teorier. I posisjonen mellom induktiv og deduktiv står abduksjon, som fremhever det dialektiske forholdet mellom teori og data (Alvesson & Sköldberg, 2009; Thagaard, 2004). Ragin fremhever at kvalitativ forskning ofte er preget av et samspill mellom induktive og deduktive tilnærminger, der forståelsen forskeren kommer frem til både kan knyttes til etablert teori og den oppfatningen man som forsker danner seg av dataenes meningsinnhold (Thagaard, 2004). I denne studien tar jeg utgangspunkt i tidligere forskning på og teorier rundt emosjonell skriving, og sammen med analyse av mønstrene i dataene kan dette gi grunnlag for nye teoretiske perspektiver.

### **3.2.1 Den vitenskapelige forskningsrammen**

Fortolkende teoretiske retninger representerer et viktig grunnlag innenfor kvalitative metoder. På den ene siden kan fortolkninger av den kvalitative teksten knyttes til forskernes teoretiske utgangspunkt, men tendensene som kommer frem i dataene kan også gi grunnlag for den forståelsen forskeren utvikler i løpet av forskningsprosessen. Det blir altså et gjensidig påvirkningsforhold mellom forskerens teoretiske utgangspunkt og tendenser i datamaterialet. Det som har betydning for hva man søker informasjon om og som danner et utgangspunkt for den forståelsen forskeren utvikler, har imidlertid forankring i forskerens vitenskapsteoretiske forankring (Thagaard, 2004).

### *Hermeneutikk*

Hermeneutikk var opprinnelig knyttet til fortolkning av tekst. Målet ved et hermeneutisk perspektiv er å oppnå en gyldig forståelse av meningen i teksten. Denne tilnærmingen legger vekt på at det ikke finnes en egentlig sannhet, men at fenomener kan tolkes på flere nivåer. Videre bygger hermeneutikken på prinsippet om at mening bare kan forstås i lys av den sammenhengen det man studerer er en del av. Man må forstå delene i lys av helheten (Thagaard, 2004). Friedrich Schleiermacher formulerte begrepet den *hermeneutiske sirkelen* for å forklare dette. Begrepet viser til vilkårene som finnes for å tolke en tekst, og går ut på at tolkningene forgår i en pendel- eller sirkelbevegelse: bare ved å forstå delene ut fra helheten kan man tolke de, men forståelsen av helheten er i sin tur avhengig av forståelsen av delene (Alvesson & Sköldberg, 2009; Schwebs & Østbye, 2007). I følge Gadamer forutsetter teksttolkning alltid en teksttolker som selv står i en sosial og historisk kontekst, og teksten må derfor ses i sammenheng med forforståelsen til forskeren (Schwebs & Østbye, 2007). Ved å studere ulike fremstillinger som bloggere selv gir rundt verdien ved å blogge kan man nå frem til en forståelse av en felles menneskelig opplevelse av slike blogger, og gjennom fortolkning av disse kan man oppnå bedre forståelse rundt bloggens mulige terapeutiske verdi. Dynamikken mellom det indre og det ytre blir derfor utgangspunktet for forståelsen. På denne måten kan hermeneutikk som metodisk tilnærming brukes til å se på hver enkelt tekst alene, gå i dybden på de ulike delene, og igjen se det hele i sin helhet ved å sammenligne ulik data i forhold til teoretisk forankring.

### **3.2.2 Innholdsanalyse**

Innholdsanalyse er en metode for å analysere innholdet i tekster, og innenfor kvalitative metoder har analyse av dokumenter en lang tradisjon (Thagaard, 2004). Datamaterialet i denne studien skiller seg fra data innsamlet i felten ved at dokumentene er skrevet for et annet formål enn det de skal brukes til. Publiserte tekster og åpne blogger er skriftlige kilder som åpner opp for analyse.

### 3.2.3 Temabasert tilnærming til analyse

Å analysere datamateriale innenfor temasentrerte tilnærminger innebærer at man sammenligner informasjon fra alle informantene om hvert tema. Hovedpoenget med en temabaserte tilnærming er at man skal gå i dybden på de enkelte temaene, og deretter sammenligne informasjonen fra de ulike informantene slik at man får en dyptgående forståelse av hvert tema (Thagaard, 2004). De fleste innvendinger mot at kvalitative analyser ikke ivaretar et helhetlig perspektiv, er først og fremst rettet mot temasentrerte tilnærminger. Når man fokuserer på deler av en tekst kan det fort bli vanskelig å oppnå en helhetlig forståelse. Innenfor personsentrerte tilnærminger kan man studere sammenhenger mellom de ulike temaene for hver av de personene undersøkelsen fokuserer på, og dermed gir denne tilnærmingen i større grad et helhetlig perspektiv. I følge Thagaard (2004) er det derfor viktig at temabaserte og personsentrerte tilnærminger kombineres, slik at man kan ivareta den helhetsforståelsen som er grunnleggende for kvalitativ forskning. For å oppnå en forståelse av dataenes meningsinnhold og en oversikt over materialet, er det derfor en fordel å skifte fokus i løpet av analysen. Etter at jeg hadde samlet inn ulike skriftlige kilder til datamaterialet gikk jeg systematisk gjennom hele datamaterialet før jeg delte teksten inn i ulike kategorier. Disse kategoriene representerer temaer som er sentrale i undersøkelsen. Deretter utførte jeg inngående studier av de enkelte personene i datamaterialet, for så å sammenligne informasjonen fra disse. Etter dette utførte jeg en temabasert tilnærming for å få oversikt over mønstrene i materialet. Hovedpoenget var at informasjonen fra de ulike informantene skulle være sammenlignbar, og derfor var det viktig at de ulike kategoriene inneholdt utfyllende informasjon fra alle informantene. Den faglige bakgrunnen man som forsker har gjør det enklere å gjenkjenne mønstre i materialet og dermed gi en samlet forståelse av materialet. Ved å sammenligne de enkelte temaene kan tolkningene av materialet som helhet baseres på forholdet mellom de ulike temaene.

Siden datamaterialet består av ulike typer tekster ble analysen av bloggen utført på noe forskjellig måte. Analysen av bloggen ble delt inn i to prosesser; (tall)koding av de forskjellige innleggene og (tekst)koding/kategorisering av de ulike innleggene som representerer temaer som er sentrale i undersøkelsen og ga grunnlag for beskrivelser. I blogganalysen første del gikk jeg systematisk gjennom alle blogginnleggene fra start

til ”slutt” der jeg kodet de ulike innleggene etter hvorvidt de kunne tolkes til å være ”positivt” eller ”negativt” rettet i forhold til sykdom eller ”positivt” eller ”negativt” i forhold til hverdagsinnlegg. Dette ble registrert gjennom programmet Excel. Bak hver tallkoding noterte jeg stikkord for hva innlegget handlet om. Deretter summerte jeg sammen kodene etter antall fordelt per måned, for tilslutt samle alt i en beskrivende tabell fordelt på år (se kap.4). Dette gjorde det mulig å få et helhetsinntrykk av innholdet i bloggen. I analysens andre del gikk jeg gjennom de innleggene som jeg hadde notert som relevante i forhold til tema og problemstilling, og bearbeidet dette på samme måte som beskrevet over.

### **3.2.4 Bekreftbarhet og overførbarhet**

Bekreftbarhet innenfor kvalitative studier knyttes til kvaliteten av tolkningene, og om den forståelsen det enkelte prosjekt fører til støttes av annen forskning. Overførbarhet er knyttet til om den teoretiske forståelsen som er knyttet til et enkelt prosjekt også kan settes inn i en videre sammenheng (Thagaard, 2004). Siden datamaterialet er hentet fra offentlige skrifter, enten fra internett eller bøker, finnes det dokumentasjon for enhver tolkning som er gjort i datamaterialet. Dette gjør det mulig for alle som ønsker å tolke materialet og gjennomføre studien selv. Tolkningene av datamaterialet er knyttet til mitt ståsted som student og min faglige bakgrunn, og kan derfor være påvirket av det. Andre kan derfor tolke tekstene annerledes. Likevel har jeg forsøkt å opprettholde en helhetlig forståelse av det som kommer frem i materialet slik at det som kommer frem i analysen faktisk er det som kommer frem i tekstene, og dette kan bidra til at det kan bekreftes av andre studier. Når det gjelder selve tolkningen av blogginnlegg kan det være at jeg har tolket innlegg mer ”positivt” enn de var og omvendt, selv om jeg har forsøkt å være kritisk til egen tolkning gjennom hele prosessen. Likevel mener jeg at dette ikke har så stor innvirkning på selve presentasjonen av datamaterialet da dette danner bakgrunnen for analysen og ikke selve analysen som gir en mer helhetlig forståelse av det som kommer frem i bloggen. Kvaliteten rundt tolkningen kunne også blitt forbedret hvis jeg i tillegg til tekstanalysen hadde gjennomført et intervju av disse personene. Dette kunne bekreftet tolkningene som ble gjort av materialet. Som forklart over ble ikke dette gjort på

grunn av tidsmessig hensyn. Kvaliteten av studien kunne også blitt bedre ved å bruke flere kilder som kunne støttet opp under forståelsen av denne studien.

Når det gjelder studiens overførbarhet mener jeg at den teoretiske forståelsen som kommer frem i denne studien også kan knyttes til andre sammenhenger. Først og fremst er ikke slike blogger *kun* knyttet til unge mennesker som skriver blogg rundt spiseforstyrrelser og selvskading, men kan gjelde for alle mennesker som finner verdi av skrive om sykdom eller andre emosjonelle eller vanskelige livsopplevelser. Dette kan for eksempel gjelde for de som har opplevd ulike traumatiske opplevelser, slik som krig, terrorangrepet på Utøya, det å miste et barn eller andre nære slektninger, de som har opplevd å bli psykisk og fysisk misbrukt, blir eller har blitt mobbet, eller har opplevd å få livet snudd på hodet ved å for eksempel få en kreftdiagnose. I dag finnes det flere blogger som tar opp temaer rundt egen sykdom slik som kreft. Det å skrive blogg i forhold til emosjonell skriving og sosial støtte kan derfor være gjeldene for forskjellige grupper mennesker i samfunnet, i forskjellige aldersgrupper, som av ulike grunner har behov for å utløse vanskelige følelser og tanker rundt traumatiske eller vanskelige livsopplevelser.

## Kapittel 4

### 4.0 Presentasjon av data

#### 4.1 Innholdsanalyse: blogg

I analysens første del skal jeg presentere funn fra en enkel analyse av en blogg som skrives rundt temaene spiseforstyrrelser og selvskading, der bloggeren selv beskriver bloggen sin som en form for terapi. Målet ved analysen var å se om det er mulig å registrere forandringer i løpet av skriveprosessen som følge av bloggens mulige ”terapeutiske” verdi. I analysens andre del skal jeg gå nærmere inn på hva denne bloggeren selv skriver rundt det å bruke bloggen i forhold til et sykdomsforløp.

##### 4.1.1 Forandringer over tid

Denne bloggen er skrevet av ”Kine” som er i begynnelsen av tjuårene, og handler om hennes hverdag med spiseforstyrrelser og selvskading. Bloggen handler om hennes oppturer og nedturer i en hverdag som syk.

Tabell 1. Antall blogginnlegg fordelt på ulike kategorier

År	SYKDOM			HVERDAG		
	positiv	negativ	sum	positiv	negativ	sum
Periode 1	18	76	<b>94</b>	35	7	<b>42</b>
Periode 2	121	136	<b>257</b>	71	37	<b>108</b>
Periode 3	125	82	<b>207</b>	46	22	<b>68</b>
Periode 4	78	20	<b>98</b>	54	5	<b>59</b>
Periode 5	16	9	<b>25</b>	1	0	<b>1</b>
<b>Sum</b>	<b>358</b>	<b>323</b>	<b>681</b>	<b>207</b>	<b>71</b>	<b>278</b>

Tabellen viser en oppsummering av blogginnlegg fra første innlegg, til det siste innlegget som var skrevet da jeg avsluttet analysen. Kategorien ”negativ sykdom” er de innleggene som jeg tolker som negativt rettet i forhold til sykdommen, mens

”positiv sykdom” er de innleggene jeg tolker som mer eller mindre positive, reflekterte, fremtidsrettet og fremskrittrettet i forhold til sykdommen. Innlegg som i hovedsak ikke handler om sykdom, men om hverdag, er tatt med for å vise at bloggen ikke bare er sykdomsrettet.

### **Analysen**

Det å systematisk gå igjennom blogginnlegg fra ”start til slutt” har gjort det mulig å registrere noen forandringer i løpet av denne perioden. For å ta en kort oppsummering kan man se en klar forandring fra de tre første periodene til de siste når det gjelder antall blogginnlegg, og hvorvidt disse var rettet positivt eller negativt. I den første perioden var hun mye innlagt på psykiatrisk avdeling, hun følte seg mye alene, deprimert og hadde generelt en vanskelig periode i forhold til bulimien og selvskadningen. Men hun skrev også noen innlegg fra hverdagslyspunkt og rundt fremganger hun hadde gjort i forhold til bulimien og selvskadningen, og om mål hun hadde satt seg i forhold til dette.

I den andre perioden skriver hun også mye om opp og nedturen i forhold til sykdommen. I forhold til sist periode fokuserer hun mer på positive ting hun har fått til i forhold til sykdommen, og om motivasjon til å jobbe mot sykdommen istedenfor å være ”komfortabel” i rollen som syk og pasient. Selv om man ser at hun forsøker å se fremover sliter hun veldig med å håndtere sykdommen og hverdagen. Det at dette året har hatt mange opp og nedturen gjenspeiles av alle blogginnleggene i denne perioden, og det ser ut til at hun skriver mye, enten korte eller lengre innlegg, når hun har det enten veldig vanskelig eller når hun er mer positiv. Hun beskriver seg selv som veldig ustabil denne perioden, fra å føle seg ”på toppen av verden” til å ”ikke orke leve mer”. Hun legger likevel vekt på at lyspunktene hun opplever veier opp for de mange nedturene, og at dette gir henne motivasjon til å fortsette å kjempe. Hun betrakter 2010 som et vendepunkt med helhjertete forsøk og handling fremfor tanker.

Den tredje perioden ligner den andre med mange opp og nedturen. Hun beskriver det som at hun kjemper en usynlig kamp der ingenting blir bedre. Likevel reflekterer hun mer rundt sykdommen og forsøker å sette det inn i perspektiv. Hun klarer å se lengre frem enn kun dagen etter, og beskriver seg selv som mer fornuftig. Hun beskriver en stor fremgang fra året før, og hun reflekterer og forsøker å hente frem positive tanker.

Dette ser man også på tabellen over, der det er flere positive blogginnlegg rundt egen sykdom enn det er negative. Dette er en forandring fra de to andre periodene da der var flere negative enn positive innlegg.

I den fjerde perioden ser man en klar nedgang i antall innlegg om sykdom enn årene før. I følge bloggen er dette en konsekvens av to ting; hverdagen består ikke i like stor grad av enorme opp og nedturer, og bloggens ”offentlige” rom har begynt å skape hindringer. Selvskadingen og bulimien styrer ikke lengre livet hennes i denne perioden. Selv om hun fremdeles sliter med anoreksien og angsten har hun klart å finne en form for stabilitet, og de følelsesmessige ytterpunktene er ikke lenger like fremtredende. Selv om anoreksien fremdeles er en stor del av livet, og at hverdagen ofte er lang og vanskelig, skriver hun at hun skynder seg langsomt og gjør ting på en riktig måte og finner en balanse som passer henne. En annen årsak bak den store nedgangen i innlegg dette året er det hun selv beskriver som en ”bloggsperre”. Etter hvert som hun har fått flere som følger bloggen hennes, og fordi mange av disse er yngre, syns hun det har vært vanskelig å være helt ærlig rundt seg selv og sine følelser på bloggen. Dette har ført til at hun kladder innlegg hun ikke poster, og skriver innlegg mer positivt enn hun egentlig føler.

I 2010 og 2011 bestod hverdagen av enorme opp og nedturer, og i denne perioden var det også mange blogginnlegg. Det kan se ut til at hun skriver mye i de periodene der hun opplever mange opp og nedturer i livet i forhold til sykdommen, og etter hvert som hverdagen og sykdommen begynte å ”stabilisere” seg ble innleggene også færre. Dette kan bety at man har et større behov for å skrive når følelser og tanker tar overhånd, og når hverdagen ikke består av like enorme svingninger lenger så blir ikke behovet for å skrive like stort. Om denne forandringen er en konsekvens av at bloggen kan ha en terapeutisk virkning er derimot vanskeligere å konkludere med ut fra denne bloggteksten. Dette er også tilfelle for andre blogger som jeg har lest. Det er derfor nødvendig med mer informasjon for å kunne få en større forståelse rundt hvordan bloggen kan brukes som et aktivt og interaktivt hjelpemiddel i en tilfriskningsprosess. Jeg har derfor valgt å utdype dette gjennom noen eksempler hentet fra ulike innlegg i denne bloggen der personen skriver om bloggens verdi for henne i sammenheng med sykdommen. Innleggene er skrevet om og slått sammen for å forhindre gjenkjennelse.



#### 4.1.2 Tanker om bloggen

##### *Bloggens betydning*

Hun reflekterer over hvor hun hadde vært uten bloggen, uten muligheten til å uttrykke tanker, følelser, dele bilder og erfaringer. Konklusjonen er at bloggen har betydd så mye for henne at hun ikke vet hvor hun hadde vært uten den. Bloggen har gitt henne styrke til å sette ord på ting som tidligere har vært umulig, gitt henne mot til å ytre meninger og stå for disse, tørre å være åpen om egne problemer muntlig og ikke bare bak en skjerm, og gitt henne følelsen av at det er greit å være seg selv. Hun skriver videre at det var forferdelig å surre rundt alene i en hemmelig verden med tusen tanker man aldri kan sette ord på fordi man er redd for reaksjonene. Hun beskriver det som ”å komme ut av skapet”, og det å tørre å møte verden som man er. Denne åpenheten har gitt henne ufattelig mye mer enn det å være taus og gjemme seg bort.

Gjennom bloggen kan hun ordlegge seg skriftlig og gi de som ønsker å lese en mulighet til å lese, helt frivillig. Hun skriver videre at hun blir lettet av å skrive det ut, og at det gjør det emosjonelt ustabile mindre ekstremt. Hun får følelse av å puste litt lettere. Hun begynte å blogge fordi hun trengte et sted å gjøre av all ”dritten” hun hadde inni seg, og trengte å sette ord på all mulig som hun ikke kunne si høyt fordi det ble betraktet som synd og skam. Det tok en stund før hun fant ut at hun ville være seg selv på bloggen og ikke være skjult bak et falskt navn. I tillegg brukte hun bloggen for å minne seg selv på hva dette er og hvorfor hun er lei av det, og hvorfor hun må gjøre noe med det. Hun skriver at hun har veldig mange fornuftige ”jeg må” inni hodet, men når alt kommer til alt kan hun alltid konkludere med at hun ikke må noe som helst. Gjennom å skrive dette i bloggen blir det en påminner om at hun må gjøre noe med det, og opplever mestring ved at hun får det til. Når hun ikke har noe annet enn sykdommen, så er ordene hennes redning. Når hun skriver får ting mening og hun får motivasjon. Noen brikker faller på plass. Hun forteller blant annet at et blogginnlegg utover i skriveprosessen kan gå fra å handle om noe negativt til noe positivt, uten at hun selv var klar over det, var bevisst på det eller hadde tenkt igjennom at det var slik før setningen står skrevet. Hun skriver at kognitive,

knallharde selvinstruksjoner og fokus gir noe tilbake og fører til at veggen av angst blir små deler som det er mulig å komme igjennom.

### *Betydningen av det sosiale*

Det som skiller blogg fra andre skriveterapier er at andre kan legge igjen kommentarer under de ulike innleggene. I flere blogginnlegg takker hun leserne for alle kommentarer på bloggen, og skriver at dette betyr veldig mye for henne og at det gir henne mye. Hun vokser på kommentarene hun får, hun blir tryggere på seg selv, og hun får håp og motivasjon. For henne er hver minste kommentar og hver eneste mail dyrbart. Hun viser takknemlighet for at de følger kampen hennes på godt og vondt, og takknemlighet for at de gir henne mot til å fortsette å kjempe.

Selv om det er sjeldent hun mottar negative kommentarer, skriver hun at de likevel er vonde å få. Men negative kommentarer gir henne også styrke til å kjempe videre. Hun vil bevise overfor alle som tror at hun er en tapt sak at de tar feil. Når hun blir møtt med negativ respons rundt hva hun blogger om, føles det ut som om hun har gjort noe galt, at hun bare er ute etter oppmerksomhet, eller at hun generelt er et lite gjennomtenkt menneske. Hun skriver at folk synes det er en synd og en skam det hun skriver, at det er tabu og at slike ting skal være hemmelig. Men hvordan skal man da kunne leve eller prøve å være lykkelig og glad, når man ikke kan være seg selv? Hun skriver at ikke alle burde blogge, men at folk må respektere de som gjør det. Hun skriver videre at hun har kontroll på det hun skriver, og hun føler seg komfortabel med å la de som vil ta del i det hun skriver. Hun skriver at det er mange som forhåndsdommer og at de ser for seg en blogg som tilber sykdommene sine, en blogg der man poster i ”hytt og pine” om vekt, kalorier, mat og trening. Hun skriver at det derfor er viktig for henne å kunne fortelle hva bloggen betyr for henne, og hvordan hun opplever å være forfatter bak sine egne ord.

### *Baksiden ved offentligheten*

Det som kommer klart frem i denne bloggen er bloggens offentlige rom har sine baksider. Denne bloggeren gir tydelig uttrykk for at dette kan være vanskelig, spesielt etter hvert som bloggen ble mer populær og får flere lesere. Hun skriver flere innlegg om alle de upubliserte innleggene hun har liggende som kladd på bloggen. Hun skriver om en form for skrivesperre. Det er ikke det at hun mangler ord, det er tvert i

mot at hun har for mange. Det blir plutselig for nært og for vanskelig. Det er spesielt i tunge tider hun syns det blir vanskelig å skrive for et ”publikum” og hun føler at bloggen ikke blir for henne selv. For det var jo derfor hun startet å skrive blogg i utgangspunktet; for sin egen del, fordi hun trenger å sette ord på og trenger å skrive. Hun skriver at bloggen underveis har blitt en informasjon og inspirasjon for noen og at en stor del av henne ønsker å formidle noe konkret og korrekt og ikke drukne i alt annet.

Hun skriver også at hun har mange lesere, og at mange er yngre og at hun har fått tilbakemeldinger om hvor mye ordene hennes har betydd for dem. Det er selvfølgelig positivt og det får henne til å føle at hun gjør noe bra. Samtidig har dette også fått en negativ effekt på hvordan hun føler hun kan skrive om daglige kamper, tanker og følelser. Hun skriver at hun ofte forsøker å avslutte innleggene positivt selv om hun ikke er enig i det i forhold til egne følelser. Hun sitter igjen med følelsen av å være falsk fordi det får henne til å fremstå som mye sterkere enn hun egentlig er, og at hun får komplimenter som hun ikke føler seg fortjent til. Hun sier at det er vanskelig å skrive fordi hun er redd for å trigge andre negativt. Hun skriver at det kan virke som om hun har glemt den egentlige grunnen for at hun blogger og det har utviklet seg til å bli noe annet. Intensjonen var aldri å hjelpe andre eller inspirere noen, ”bare å fortelle hvordan det var å være meg”. Hun skriver at hun savner å kunne skrive tanker og følelser rett frem og rett ut uten å tenke etter før hun publiserte noe. Hun savner at hodet åpner seg mens fingrende løper over tastaturet, en tankeløs tilstand hvor hun ikke tenker, bare føler og formidler. Hun legger vekt på at det er fint å kunne hjelpe andre, men av og til klarer hun ikke være sterk for andre eller å gi så mye, eller formidle så mye positivt til andre.

#### **4.2 Innholdsanalyse: tekster**

For å få ytterligere informasjon rundt hvordan blogger kan brukes som et interaktivt verktøy i forhold til en tilfriskningsprosess har jeg, i tillegg til blogganalysen, valgt å ta utgangspunkt i noen tekster skrevet av to unge kvinner som selv har skrevet blogg rundt egen sykdom som en form for ”terapi” (se vedlegg 1). Ingeborg Senneset (25) er

utdannet sykepleier. Da hun var under behandling for spiseforstyrrelser startet hun sin egen blogg. Tre år og 1500 blogginnlegg senere ble hun skrevet ut, og bloggprosjektet var gjennomført. Ingeborg har skrevet ulike artikler i forhold til temaet som danner bakgrunn for analysen. Kristine Getz (29) har slitt med spiseforstyrrelser i ti år. Vendepunktet kom da hun fulgte psykologens råd om å starte en blogg. Kristine har blitt intervjuet rundt dette i God morgen Norge på Tv2, og i 2012 ga hun ut den selvbiografiske boken ”hvis jeg forsvinner, ser du meg da” der hun blant annet skriver om dette. Boken og intervjuet danner bakgrunnen for analysen. Det at jeg bare har brukt tekster som disse har skrevet og ikke har gjort noe intervju, har ført til noen begrensinger i forhold til analysen. Blant annet blir bakgrunnen for analysen bare det som kommer frem i disse tekstene, noe som gir mindre utfyllende svar og mulige feiltolkninger i forhold til det de har skrevet og sagt. Et intervju kunne ha bidratt til større bredde og mer innsikt i deres historier rundt det å skrive blogg i forhold til sykdommen. Analysen hadde derfor blitt styrket hvis jeg i tillegg hadde intervjuet disse kvinnene, men jeg valgte å ikke gjøre dette på grunn av tidsmessige hensyn.

#### **4.2.1 Åpenhet: komme ut av ”skapet”**

I et intervju med ”god morgen Norge” på Tv2 ble Kristine spurt om hun var åpen rundt sykdommen, og om det var lett å fortelle andre om det.

Jeg skammet meg veldig, og jo lengre tid det gikk, jo mer skammet jeg meg jo også fordi jeg ikke klarte å bli frisk, eller jeg ville jo egentlig ikke bli frisk, men jeg følte liksom at jeg var en stor belastning for de nærmeste. Så nei, jeg var virkelig ikke åpen. Jeg gjemte meg veldig bort. Ville ikke at noen skulle vite. Så på den måten følte jeg at blogging har vært en kjempe fin måte for meg å komme litt ut å fortelle at ”her er jeg”, og være litt ærlig, og få tilbakemeldinger på at det er greit, at jeg er ok selv om jeg er syk, og også at jeg ikke er syk. Så blogging var på en måte en frihetsfølelse for meg.

Ingeborg gikk fra nyutdannet sykepleier til pasient på seks dager, og da Ingeborg startet bloggen var hun så syk at legene var i tvil om hun ville overleve. Bloggen ble en skriftlig avtale som forpliktet henne til å følge noe annet enn sykdommen

Jeg er så syk nå at jeg ikke vil bli frisk. Vanskelig å forstå for hvem som helst det. Det har likevel sin naturlige forklaring. Når man er så lav i vekt og så rotete mellom ørene og i

kroppen, går det sterkt ut over det rasjonelle. Det irrasjonelle tar over. Man ønsker ikke å bli frisk. Man blir i ett med sykdommen. Har en kontrakt med sykdommen (...) min kontrakt er gammel og innarbeidet. Jeg har fulgt den godt. (...) dette er min verden så lenge jeg er så irrasjonell. Men det bor mye rasjonelt i meg i tillegg. Jeg vet at jeg må bli friskere for å ønske å bli frisk. Akkurat nå ønsker jeg å ønske. Og med en skriftlig avtale, svart på hvitt, må kroppen komme mer på stell. Da vil hodet komme etter.

Kristine skriver i boken at det var psykologen hennes som hadde presentert ideen om å starte blogg, og for Kristine hørtes dette først ut som en latterlig idé. Skulle hun fortelle verden at hun var syk gjennom en blogg? Psykologen hennes forklarte ideen med at hun brukte mer tid på å skjule sykdommen enn hun faktisk brukte på å bli frisk, og hvis hun bare ble mer åpen og forklarte mer, så vil hun kunne gi de som er glad i henne mulighet til å støtte. Da vil alt bli mye enklere. Psykologen mente at en blogg kunne være en unik mulighet for å utfordre hennes aller største frykt ved å samtidig gjøre noe hun elsket, nemlig å skrive.

Enda hvor absurd og skremmende den var, fortsatte ideen å surre i bakhodet mitt. Tanken på å forklare meg, på å ta et oppgjør og komme videre. Kanskje kunne en blogg være en mer kontrollert form for eksponering? En tryggere måte å si: ”jeg er syk, jeg har avsluttet alle studiene, jeg jobber med å bli frisk?”

Kristine skriver at hun grublet i flere uker på hva hun kunne oppnå og hva hun risikerte ved å følge psykologens idé om å starte en blogg.

Ville jeg tåle at noen misforstod, at noen kritiserte eller dømte meg? Uten å la meg trigge? Var jeg virkelig sterk nok til å eksponere noe som var så sårt, så personlig, noe jeg siden kunne komme til å angre på? Kanskje. Kanskje ikke. Men hva hadde jeg egentlig å tape? Hva var alternativene? Fortsetter å leve ”halvveis”, fortsette å la frykt og skam styre livet, fortsette å gjemme meg? Fortsette å behandle meg selv og livet mitt som en mørk og skitten hemmelighet?

Tilslutt konkluderte Kristine med at hun var så isolert og fanget, at det måtte noe drastisk til for komme seg ut av løgnene og bortforklaringene, for at hun skulle komme seg videre. Fordi hun begynte å få smaken på ”frisk”, begynte å se hva hun gikk glipp av og hva hun ville tilbake til, så følte det riktig å gjøre noe drastisk. Hun skriver at hun var så klar som hun kunne bli når hun postet sitt første blogginnlegg

Til tross for at ingen visste om den bittelille bloggen, og til tross for at jeg selvfølgelig ikke delte ”alt”, følte det likevel som om hele verden plutselig kjente mine innerste

hemmeligheter da jeg trykket ”post” for første gang. Men jeg fortsatte å dele. Litt hver dag. Og jeg holdt ut vissheten om at ”Kristine Getz” og ”27 år” var linket til ordet ”anoreksi” på Internett, noe som i seg selv var så jævlig at jeg nesten ikke holdt det ut og som resulterte i at panikkanfallene ble hyppigere enn noensinne (...). Men til tross for angsten, våknet jeg også mer til liv mens jeg skrev. Dagene fikk mening – bitteliten, kanskje, men likevel mening. Jeg måtte produsere og dele tekst. Og jeg måtte holde ut ubehaget som fulgte.

Også Ingeborg skriver at hun brukte mye tid på vurdere for og i mot før hun startet bloggen sin. I sitt aller første blogginnlegg i april 2009 skrev Ingeborg;

Hvorfor i all verden blogge om noe sånt. Utlevere det jeg skammer meg så inderlig over. Blottlegge et indre som ikke passer med et mainstream ytre. Dette er skummelt. Mange vil nok reagere på at jeg deler mitt liv, mine tanker og mine opplevelser. Ikke fordi det akkurat er så uvanlig, ”alle” er en blogger nå. Det jeg vil dele er mitt gale liv. Mine gale tanker og mine gale opplevelser. (...) grunnen til det er at jeg vil ut. Og jeg har sett hvor god støtte røykere som vil sluttet får på sine blogger. Ikke spesielt sammenlignbart sier du? Jeg er ikke enig. Dette er en del av kropp og tanke, handlingsmønster og identitet man vil endre på.

Ingeborg skriver at skrivesperrene og angsten for å gjøre ting feil eller ikke godt nok har hengt ved henne som en mental rød penn i mange år. Det var først da hun klarte å bestemme seg for at denne bloggen var ”min og mitt og meg”, og at hun kun trengte å forholde seg til rammene hun setter i forhold til anonymisering og respekt, at hun klarte å gi slipp og skrive.

#### **4.2.2 Blogg som verktøy**

Ingeborg forteller at en teori lenge hadde blomstret i bakhodet: er det mulig å bruke en blogg som et hjelpemiddel i en tilfriskningsprosess? Ved å ikke bare fortelle ting som det er, men ved å derimot fokusere minst like mye på hvordan de skal bli, er det mulig å medforfatte sin egen livshistorie slik at det tar en helt ny vending? Ingeborg forteller at et slikt selvutviklingsprosjekt var mulig. Gjennom bloggen har hun i tre år tatt opp temaer rundt sykehushverdag, pasientrollen, trening og egen utvikling. Hun forteller at det knyttet seg i magen hver gang hun trykket på publiseringsknappen, hvert ord kostet. Gevinsten kom, i følge henne selv, i form av det å oppnå mål som hun hadde satt skriftlig og offentlig, samt tilbakemeldinger fra fagfolk, pårørende og pasienter og andre interesserte som fikk utbytte av å lese.

Det er en vanlig forklaring at bloggen brukes som en form for terapi, og dette finner man også igjen i beskrivelsen av ulike blogger som skrives rundt temaet. Her er noen eksempler hentet fra tilfeldige utvalgte blogger:

”Jeg skriver for min egen del og som terapi som jeg virkelig føler hjelper meg”

”Bruker bloggen for å fokusere dypere på egne tanker og følelser”

”Dette er bloggen om hvordan det føles når verden løser seg opp og jeg har problemer med å skjønne hva som er hva i livet”

”Denne bloggen kommer til å bli en dagbok (...) dette kommer til å bli stedet jeg kommer til å skrive alt (...) Jeg må få ut tankene mine ett sted.”

”Jeg har et stort behov for å sette ord på ting, noe jeg får sjansen til gjennom bloggen. (...) denne bloggen er en slags egenterapi”

”Jeg blogger mest for min egen del, for å få utløp for følelser. Jeg ber om at tekst og bilder respekteres da dette er en form for terapi”

”Her deler jeg mine tanker, følelser og opplevelser, mine drømmer og håp, og min vei til å bli hel (...) gjennom blogg og foredrag får jeg dele mine erfaringer om hvordan det er å leve med psykisk lidelse”

”Noen ganger trenger jeg å skrive alt for å få det ut av hodet mitt (...) Kanskje det er derfor jeg blogger, fordi jeg vil kunne se tilbake på alt og vite hvordan jeg faktisk hadde det da. (...) Bloggen er her hele tiden. Den er blitt en del av meg. Jeg trenger dette rommet til å snakke, til å skrike, til å gråte. Dette er mitt fristed og mitt håp i mørket”

Ingeborg beskriver bloggen som en kontrakt med noen andre enn seg selv, en skriftlig avtale om et ønske om å bli frisk. Et sted der man kan se at mål blir nådd, og at tilbakemeldinger og støtte fra andre kan bidra til at man ikke gir opp. Ingeborg forteller at det er så kaotisk i hodet av og til, at hun må skape orden og balanse ved å lage strikte leveregler, og bloggen er en måte å klarne hjernen på. På bloggen gir Ingeborg seg selv forpliktelser om nøyaktig hva hun skal klare i løpet av dagen. Bloggen blir et arbeidsverktøy for å bli frisk.

Kristine forteller at hun har fått mye støtte gjennom bloggen, og at bloggen har hjulpet henne til å holde riktig fokus;

Uten input utenfra ble de paranoide ”sannhetene mine” aldri konfrontert eller utfordret. Og jeg trengte feedback fra andre enn meg selv. Jeg trengte å se at reaksjoner, meninger og følelser jeg trodde jeg var alene om, faktisk var helt normale.

### 4.2.3 Det sosiale

I boken forteller Kristine om vendepunktet som kom da hun begynte å dele sine erfaringer med andre gjennom bloggen sin;

Det var som et lys gikk opp for meg. Jeg skjønnte at jeg ikke var alene, og fikk for første gang kontakt med andre som hadde spiseforstyrrelser og som hadde klart å bli bedre. (...) Det hjelper å vite at man ikke er alene. (...) Vi deler erfaringer og støtter hverandre. Jeg kan gi tips om hva som har hjulpet meg å komme på rett spor. Vi minner hverandre om at målet er å bli frisk, og hvorfor det er viktig.

Selv om Kristine visste at hun på ingen måte var alene med sykdommen sin, hadde hun frem til hun begynte å skrive blogg aldri vært i direkte kontakt med noen andre i samme eller lignende situasjon. Hun skriver at det føltes som en åpenbaring da hun plutselig fikk øyne opp for blogger, nettfora og støttegrupper som ROS og IKS. Da hun leste sin første utgave av Kvinnekraft, medlemsbladet til IKS, gråt hun av lettelse.

Jenter og kvinner i alle aldre, i alle faser av alle typer spiseforstyrrelser, delte erfaringer, tanker og motivasjon. Det beskrev fryktene mine, følelsene mine, skammen min bedre enn jeg kunne gjort det selv. Og selv om jeg på ingen måte unnet noen å kjenne sykdommen på kroppen og sinnet, var det trygt å vite at jeg ikke var alene. Jeg fant et støttende og givende form for tilhørighet. En tilhørighet som ga meg mot til å kjenne på følelser, mot til å kjempe, mot til å utfordre enda flere frykter. Etter hvert fikk jeg også mot til å innse at "helt frisk" ikke var så fjernt som jeg hadde trodd. At et fullverdig liv helt uten skam var oppnåelig, også for meg.

Kristine skriver at enda så ekkelt det var at så mange "visste", så var det også en lettelse. Om noen spurte "hva driver du med?", så var det ikke lenger vanskelig å si "jeg er syk. Men jeg jobber med å bli frisk". Siden hun hadde sluttet å lyve vokste også selvspekten og selvfølelsen. Hun skriver at det var som en tyngende bekymring lettet, og hun innså hvilke enorme mengder energi hun hadde brukt på å skjule sykdommen, skjule hele henne;

"Uten hemmeligheten, uten skammen, uten løgnene var ikke situasjonen min lengre like komplisert eller håpløs".



Kristine skriver også at hun sugde til seg råd og oppmuntringer fra de som hadde vært i hennes situasjon med håp og lettelse. Selv om den naive ideen om at hun kunne slippe unna med å være ”bare litt undervektig” og likevel leve et fullverdig liv var tilstede, så viste hun at hun ville fungere optimalt med riktig vekt;

Og fordi jeg fortsatt hadde et stykke igjen, måtte jeg at et viktig valg – jeg måtte stole på de som hevdet at de siste kiloene ikke var tunge og ekle, at det var de kiloene som ville gi meg livet mitt tilbake.

Gjennom bloggen fikk også de som ikke hadde forstått, mulighet til å forstå, og Kristine beskriver dette som en bonus for begge parter. Hun fikk forklart den uforståelige oppførselen hennes, og de rundt henne fikk bedre forståelse, og dermed også et helt annet grunnlag for å støtte henne videre i prosessen.

Ingeborg skriver at en virkelighet for mange psykisk syke nettopp er det smertefulle usamsvaret mellom utside og innside. Noe som krever at man åpner seg opp på en helt annen måte enn om man hadde hatt noe så konkret som gips eller en krykke å skilte med.

I mange år var jeg en av de usynlige syke (...) jeg forsøkte å la omgivelsene tro det de gjerne ville tro og selvsagt ønsket form meg. At jeg skulle ha det bra. (...) Mest av alt var det godt at alle andre var glade. Og de ble glade når jeg så glad ut. Lett kobling. Lett for lidelsens frammarsj. (...) Uansett hvilken lidelse eller avhengighet man sliter med er usamsvaret mellom sinn og skinn en felle det er lett å felle i. Under dekke av usynligheten i normalsynligheten og smilet vil problemene kunne vokse fritt. Lidelsen vil ese. (...) Uansett bjørneskinn eller normalskinn er det invitasjon inn i sinnet som er svaret. Gi omgivelsene sjansen til å bidra fremfor å bli bedratt.

For Kristine var negativ stigma og uvitenhet når det gjaldt spiseforstyrrelser frustrerende, og psykologen foreslo at hun kunne oppklare misforståelser ved å gå mer i detalj rundt sykdommen. Kristine overrasket seg selv ved å skrive og sende inn en kronikk om mental helse, stigma og skam til Aftenposten. Responden etter hennes åpenhet var, i følge henne selv, overveldende. Fortvilte foreldre og bekymrede venninner bad om råd, og psykologer, allmennpraktikere og barnevernet syns det var ”flott at noen gir sykdommen et ansikt”. Hun gråt mens hun leste;

Av frustrasjon og fortvilelse fordi så mange var fanget i et helvete. Av forbløffelse og takknemmelighet fordi det fantes så mange fantastiske mennesker i den verden jeg hadde

fryktet – fremmede som tok seg tid til å lese, til å involvere seg, til å bry seg, til å skrive ”jeg heier på deg, Kristine”.

Også for Ingeborg var det en stor motivasjon ved bloggen å bryte ned unyttige tabuer og på den måten forsøke å senke lista for skam og tilbakeholdenhet.

Man må la mennesker vite at de ikke er alene om tanker eller handlinger som kan virke uforståelige eller skamfulle for en selv eller omgivelsene.

Ingeborg skriver at hun gjorde det for å spre informasjon, for å spre helsepolitiske budskap, for å bryte ned tabuer, for å skape en forståelse og en plattform hvor syke og friske og pårørende og helsepersonell kan forstå hverandre og støtte hverandre så man kan møtes og jobbe for å bli bedre;

for å skape ord på det ordløse for å være en stemme for det som blir forstummet, for å trække i stier som helst ingen skal måtte trække i etter meg eller i det minste da kunne ha noe som kan minne om et kart mens de trækker. (...) jeg skriver om det å være menneske på godt og mye vondt. Men med en evig rød tråd i håpet om at samme hva noen eller noe eller aller mest du selv sier, er ingenting umulig. Det er ikke det. Men det trenger jeg å bli påmint på. Og kanskje kan jeg påminne både meg selv og andre om det.

#### **4.2.4 Bloggens betydning**

I følge Kristine kom vendepunktet da hun begynte å blogge. Gjennom bloggen fikk hun mulighet til å sette ord på sine innerste tanker og følelser, og ved å blottlegge seg kunne egenterapien og veien til et godt liv begynne.

Kristine skriver i boken at det å skamme seg over en psykisk lidelse er som å helle bensin på et bål som man samtidig prøver å slukke. Hun skriver hvor mye lettere det var å fokusere på å frisk idet hun slapp å skjule at hun var syk.

Det var først da jeg innrømmet for meg selv og alle andre at jeg hadde en sykdom, at jeg på enkelte områder var svak, at jeg faktisk ble sterkere.

I følge Kristine bidro bloggen hennes også til å finne en del av henne som ikke var ødelagt, en separat del av identiteten hennes som ikke hadde noe med spiseforstyrrelsen å gjøre. En del som kunne vokse seg større i takt med at sykdommen mistet makt og plass. I begynnelsen var det kun sykdommen hun eksponerte på bloggen. Hun skrev om vektøkning, delte desperate dagboknotater og bad om råd mot magesmerter. Men i takt med at hun mestret mer og krøp ut av skallet sitt, gjenspeilte også bloggen at livet sakte tok over for spiseforstyrrelsen.

Fordi jeg utfordret frykten for eksponering på en måte som ga meg glede og styrket selvfølelsen min – ved å skrive, ble bloggen et enromet vendepunkt. Jeg pushet meg til å gjøre noe jeg aldri hadde trodd jeg skulle klare, noe som var helt atypisk meg, og ved å bevise for meg selv at jeg ikke bare overlevde min aller største frykt, men at jeg i tillegg vokste som en konsekvens av det, var det som om livet åpnet seg for meg. Som det umulige ble mulig.

Med tiden ble bloggen en plattform for videre kommunikasjon, et springbrett for ”ekte” samtaler. Kristine beskriver dette som et første steg mot et sosialt liv i den ”virkelige” verden. Selv om det ikke var lett å invitere andre inn i hennes lukkede verden, så var det i følge Kristine nødvendig. Da hun isolerte seg kom all stimuli fra innsiden, og fordi tankene hennes var gjennomsyret av sykdom og vrangforestillinger, så ble hun et offer for seg selv.

Uten input utenfra ble de paranoide ”sannhetene mine” aldri konfrontert eller utfordret. Jeg trengte å se at reaksjoner, meninger og følelser jeg trodde jeg var alene om, faktisk var helt normale. Men vel så viktig som å kjenne meg igjen i andre, ble de å se at jeg også var annerledes. At jeg på mange måter, var unik, både på godt og vondt.

Ingeborg skriver at hun kunne skrevet masse om hvorfor hun skriver. Hun skriver at bloggen hennes kanskje ikke er en blogg som en blogg skal være eller burde være. Men det er heller ikke hun. I følge Ingeborg får det være godt nok. Fordi den hjelper noen. Den hjelper henne. Og da er det verdt det. Og det mest verdifulle av alt er funnet: mening.

Bloggen gir en mening i det meningsløse. For bare det er en mening ved det. Kan man få til alt.

Ingeborg skriver at hun er så heldig at hun sitter på et sykehus og skriver. Det gjør at hun ofte blir avbrutt av oppgaver eller støy. Den indre støyen er en påminner om

hvorfor hun er der og hvorfor hun skriver. Hun skriver at hun har behandlere som støtter henne ved å se på det hun skriver og diskuterer i etterkant. Hva tenkte hun? Hvorfor skrev hun som hun gjorde?

I følge Ingeborg har skriveingen også sine baksider. Det kan gi henne voldsom angst, enten i form av at hun føler at hun sitter inne med for mye som hun ikke får ut eller at hun bestemmer seg for at noe må skrives ferdig innen et visst tidspunkt. Hun kan føle seg fanget i det hun har uttalt eller at hun ikke makter orientere seg fullstendig i hvem som vet hva og hvilken verden hun eksisterer mest i. Ingeborg forteller også at når hun har begynt å skrive så klarer hun ikke å slutte før budskapet er ute. Hun klarer aldri å skrive seg tom og hun settes i en slags ”flyt”.

Når Ingeborg ble skrevet ut av Østmarka var bloggprosjektet gjennomført. Ingeborg forteller at hun har fått vist det hun ønsket, nemlig at hardt arbeid på egenhånd kan supplere behandlingen man får i helsevesenet og bli raskere frisk. Hun ville vise at det å forske i seg selv og sette seg klare behandlingsrelaterte mål kunne bidra til en tilfriskningsprosess. I følge Ingeborg kan blogging være en medisin og en kraftig sådan. Hvis den brukes riktig og under de rette forutsetningene kan det være et middel på veien til et friskere liv. I dag bruker Ingeborg medier til kommunikasjon og kunnskap.

For Kristine er det viktig å poengtere at spiseforstyrrelser er en psykisk lidelse som krever profesjonell behandling og må tas på alvor. Selv om bloggen absolutt både var en katalysator og et viktig redskap i en bedringsprosess, var det profesjonell hjelp og støtte fra de rundt henne som i kombinasjon med vektøppgang gjorde henne friskere. Man kan ikke bare ”skrive seg ut av sykdommen”. For Kristine er det viktig at man ikke bare kaster seg ut i bloggverden uten betenkeligheter. Dette var en avgjørelse Kristine tok etter nøye overveielser og med profesjonell oppfølging. Hun understreker at selv om bloggen ble et vendepunkt for henne, så betyr ikke det nødvendigvis at det vil være riktig for alle.

For Ingeborg opplevdes sykdom som mindre personlig enn for eksempel en forelskelse. Sykdommen var på en måte arbeidsområdet hennes. Andre grenser hun satt for bloggen var at hun ville unngå triggerblogger, bakblogging og ukonstruktiv

negativ blogging<sup>6</sup>. Ingeborg skriver at det er mye som hører hjemme i private dagbøker eller i samtaler med profesjonelle. Ingeborg skriver at det ikke på noen måte er en overdrivelse når hun betegner triggerblogger som dødelig. En inspirasjon til kutt kan ende i fatale feiltrinn. Hun skrev selv et skarpt innlegg der hun spurte om bloggere med triggende innhold var villig til å skrive en dødsannonse i bloggen sin.

### 4.3 Oppsummering

I denne analysen kommer det frem at det er spesielt 6 forhold som kan være med å forklare hvordan en blogg kan brukes som et interaktivt verktøy i forhold til å forbedre (psykisk) helse og dermed kunne virke positivt i forhold til et sykdomsforløp. Her er en kort oppsummering:

1. En blogg kan skape et rom for selvavsløringer, et rom der man får mulighet til å åpne seg opp rundt noe man lenge har holdt skjult og skammet seg over.
2. Man får mulighet til å sette ord på, og kjenne på, tanker og følelser, organisere kaoset man har i hodet, og finne mening.
3. Familie og venner får mulighet til å få innblikk i deres ”hemmelige” liv, får økt forståelse og dermed et bedre utgangspunkt for å støtte og hjelpe videre i prosessen.
4. Det åpner opp for et sosialt nettverk og sosial støtte der man får mulighet til å treffe likesinnede, få økt kunnskap rundt egen sykdom, finne støtte og tilhørighet, få tilbakemeldinger fra andre som kan bidra til at man ikke gir opp, og se at det er mulig å bli frisk. En plattform for kommunikasjon og første steg mot et sosialt liv i den ”virkelige” verden.
5. Bloggen kan være et verktøy for å sette seg mål og se at mål kan bli nådd, gi økt motivasjon til å kjempe videre, holde rett fokus og få større forståelse rundt egen sykdom. Ved å skrive kan ting få mening, noen brikker kan falle på plass.

---

<sup>6</sup> Triggerblogger betyr at bloggeren tar opp tema som eller viser bilder som er triggende for de problemene leseren har, mens bakblogging betyr at man i hemmelighet blogger om problemer man har med helsepersonell, behandlingsteder eller medpasienter, uten å ta det åpent opp.

6. Skape større åpenhet rundt temaer som er forbundet med skam og stigmatisering.

## Kapittel 5

### 5.0 Diskusjon av funn

#### 5.1 Emosjonell skriving og blogg

Hvis man tar et dypdykk i blogger som finnes rundt temaene psykisk helse, spiseforstyrrelser og selvskading kommer det frem mange mulige funksjoner som en blogg kan tilføre et sykdomsforløp. Dette kommer også godt frem i datamaterialet som beskriver unge bloggeres egne erfaringer med det å skrive blogg i sammenheng med et sykdomsforløp. Disse bloggerne beskriver det så godt, og med en så stor overbevisning, at disse nærmest kan betraktes som reklameplakater for selvtutlevering av egen sykdom på nett. Mange skriver at bloggen blir et sted der man kan fokusere på egne tanker og følelser. Det blir ett sted der man kan skrive ned alt for å ”få det ut av hodet”, man får satt ord på tankene, man kan få ut litt frustrasjon, man kan snakke, man kan skrike og gråte. Det blir ett fristed og et håp i mørket, det blir en vei å gå mot et friskere liv, det blir en dagbok og en egenerapi når verden løser seg opp og man har problemer med å skjønne hva som er hva med livet. det blir et kompass mot en friskere hverdag. Men hvilke effekter kan det å skrive blogg egentlig ha på et sykdomsforløp i forhold til selvskading og spiseforstyrrelser? Første del av dette kapittelet skal jeg fokusere på selve skrivingen innenfor blogger, og hvordan slik skriving kan være med å fremme kompetanser som kan være viktig i forhold til sykdomsforløp. I kapittelets andre del skal jeg se nærmere på det som skiller blogger fra annen type skriving, nemlig det offentlige og de sosiale faktorene.

##### 5.1.2 Fremme tanker og følelser

Innledningsvis er selvskading og spiseforstyrrelser beskrevet hos personer som har vansker med å regulere indre spenninger og verbalt uttrykke sine følelser, og begge formene for kroppspraksiser representerer en kroppsliggjøring av følelser. Dette viser at den menneskelige kroppen ikke bare er en del av den fysiske verden, men også en

viktig del av vår psyke (Skårderud, 2008). I tillegg kan slike kroppspraksiser også forstås som *funksjonelle* på den måten at de kan fungere som strategier for å regulere følelser, mestre følelsesmessig ubehag og kaos i en kompleks verden. Slike kroppspraksiser kan derfor være en mer eller mindre bevisst forsøk på å håndtere emosjonelle, relasjonelle og sosiale utfordringer (Skårderud, 2008). Sett utenfra er dette dysfunksjonelle kompetanser som kan føre til åpenbare og alvorlige bivirkninger, så vel emosjonelt, relasjonelt og sosialt som somatisk. Sett innenfra blir dette derimot en overlevelsesstrategi, en konkret redning for å uttrykke indre liv, og man kan ikke uten videre fjerne en overlevelsesstrategi. Men man kan finne andre metoder. I følge Freud er de fleste psykiske problemer et resultat av å holde tilbake negative følelser og motivasjoner. En slik undertrykkelse og andre forsvarsmekanismer er måter å hindre at uakseptable følelser kommer til overflaten og blir direkte opplevd og uttrykt (Larsen & Buss, 2008). Psykoanalytisk terapi, eller ”snakkekuren”, er designet for å bringe ubevisste følelser til bevisst oppmerksomhet, slik at det kan oppleves og uttrykkes på en bra måte. Sett i forhold til spiseforstyrrelser og selvskaide må man ta utgangspunkt i å fremme følelser som er bundet til slike kroppspraksiser og fremme kompetansen til å regulere følelser slik som skam, sinne og håpløshet. Men hvordan kan dette overføres til blogg? Blogger som skrives rundt spiseforstyrrelser og selvskaide kan leses som realistiske skildringer av slike fenomener, og som et forsøk på å håndtere vanskelige liv og følelser. I tillegg viser en økende mengde forskning at det å psykologisk konfrontere vanskelige opplevelser, tanker og følelser gjennom å skrive kan produsere langsiktige fordeler i psykisk og fysisk helse. Dette gjør det sentralt å se blogger i sammenheng med emosjonell skriving.

### **5.1.3 Emosjonell skriving gjennom blogg**

Interessen for den terapeutiske effekten ved å skrive har økt over de siste årene, både blant forskere, klinikere og vanlige folk. James Pennebaker blir betraktet som en av grunnleggerne bak denne tradisjonen, og sammen med sine kollegaer har han dokumentert hvordan det å psykologisk konfrontere vanskelige opplevelser kan produsere langsiktige fordeler i psykisk og fysisk helse (Lepore & Smyth, 2009;



Pennebaker, 1997, 2009). Pennebaker og kollegaer fant blant annet at emosjonell skriving rundt traumer kunne føre til bedre humør, mer positivt syn og bedre fysisk helse med dokumentert økning i immunfunksjonen. Generelle funn viser at emosjonell skriving kan gi følelse av lettelse, styrke positive følelser, og optimistiske tanker. Det kan også fremme høy-nivå tenking ved at det reduserer behovet for å unngå uønskede tanker og følelser. Gjennom emosjonell skriving kan man få muligheten til utløse oppsamlede følelser som man har holdt tilbake, som man aldri har fortalt til noen, eller som man har vanskeligheter med å sette ord på. I følge Pennebaker er den primære verdien av å skrive at det tvinger oss til å stille spørsmål om hvordan og hvorfor vi gjør som vi gjør. Som en selvreflekterende øvelse er det derfor gunstig å erkjenne våre dypeste tanker og følelser. For at emosjonell skriving gjennom blogger skal fungere er det derfor viktig at man får mulighet til å utforske egne tanker og følelser, man må være nysgjerrig og opptatt av eget og andres sinn, man må være følelsesfokusert og løfte frem forskjellige perspektiver. Man må fremme den reflekterende evnene til å forandre egne forestillinger og den helsefremmede livsholdningen. Eller som Ingeborg skriver; *”ved å ikke bare fortelle ting som det er, men ved derimot fokusere minst like mye på hvordan de skal bli, er det mulig å medforfatte sin egen livshistorie slik at det tar en helt ny vending?”*. For å få en større forståelse for hvordan blogger kan brukes som et interaktivt hjelpemiddel i en tilfriskningsprosess er det viktig å se nærmere på hvilke forhold som må ligge bak sett i sammenheng med skriftlige intervensjoner. I følge Pennebaker (2009) er det tre kriterier som må til hvis skriving skal kunne fungere som terapi; emosjonell prosessering, lage en sammenhengende historie, og ha en troverdig setting.

### *Utforske følelser*

Som beskrevet over er det viktig å fremme ord og uttrykk til tanker og følelser som er forbundet med selvskade og spiseforstyrrelser. Først og fremst handler dette om å være åpen for å erkjenne og beherske egne følelser- og tankemønstre og ved å løse indre og ytre konflikter på andre måter enn for eksempel å skade seg selv. Derfor er det viktig at man har et avklart forhold til hvordan man skal bruke bloggen og at man er åpen for å utforske egne følelser. Bloggen bør derfor brukes som en selvreflekterende øvelse, og ikke som et sted for å få ut sinne og frustrasjon. Bevisene som støtter opp under den terapeutiske verdien av å skrive peker på hvor viktig det er å oversette følelsesmessige opplevelser til språk. Det å ikke snakke eller skrive om

opprørende hendelser kan være usunt av flere grunner, først og fremst fordi det krever psykologisk arbeid å holde tilbake slike følelser. Uten å forsøke å løse egne traumer vil man også fortsette å leve de. Verdien av å skrive ligger i å redusere stressfaktorer og til å organisere komplekse og følelsesmessige liv (Pennebaker, 1997). Hvis man er glad i å skrive, og hvis man føler seg komfortabel i selve bloggsettingen, kan bloggen være et godt utgangspunkt for å utforske egne tanker og følelser. Dette kan også bidra til å redusere stressfaktorer, til å organisere koset man har i hodet, og til å få større innsikt i egne tanker og følelser. Ingeborg forteller at skrivingen gjorde noe med henne, noe godt. Hun forteller at det er så kaotisk i hodet av og til, og at bloggen derfor ble en fin måte å klarne hjernen på. Kristine forteller at hun gjennom bloggen fikk mulighet til å sette ord på sine innerste tanker og følelser, og ved å blottlegge seg, kunne egenerapien og veien til et godt liv begynne. ”Kine” skriver at bloggen har gitt henne styrke til å sette ord på ting som tidligere har vært umulig. Hun blir lettere av å skrive det ut, og det gjør det emosjonelt ustabile mindre ekstremt. Hun trengte ett sted å gjøre av all ”dritten” hun hadde inni seg, trengte å sette ord på all mulig som hun ikke kunne si høyt fordi det ble betraktet som synd og skam. Ved å utforske følelser og tanker blir man tvunget til å kjenne etter og prøve å finne ord. Blogger og andre skriveformer kan derfor fremme psykisk velvære ved å utvikle evnen til selvforståelse og selvregulering.

Det er likevel viktig å huske på at emosjonell skriving gjennom blogg ikke nødvendigvis passer for alle. Hvis man føler seg ukomfortabel når man skriver, enten fordi man er redd for å konfrontere uønskede tanker og følelser, eller man er redd for hva andre skal mene eller tenke, vil dette mest sannsynlig bare øke stressfaktorene og ikke redusere de. Hvis man liker å skrive men møter store mentale hindringer ved å skrive det i bloggen, kan det å skrive for seg selv være en bedre løsning. Det er ikke bare enkelt å utlevere seg om noe som er forbundet med stor skam og hemmelighold, og dette kommer også frem i datamaterialet. Ingeborg forteller at det knyttet seg i magen hver gang hun trykket på publiseringsknappen, og at hver publisering har hatt et element av anger. Det å være åpen om sykdommen var i konflikt med ønsket om at alle skulle tro at hun hadde det bra. Kristine grublet i flere uker på hva hun kunne oppnå og hva hun risikerte ved å starte blogg. Ville hun tåle at noen misforsto, kritiserte eller dømte henne. Var hun virkelig sterk nok til å eksponere noe som var så sårt, så personlig, og noe hun siden kunne komme til å angre på. For Kristine førte

bloggen til flere panikkanfall, men etter hvert ble bloggen vendepunktet på veien mot å bli frisk. Til tross for angsten skriver Kristine at hun også våknet mer til liv mens hun skrev og dagene fikk mening. Hun måtte produsere og dele tekst, og hun måtte holde ut ubehaget som fulgte. Også Ingeborg forteller at bloggen ga henne mening i det meningsløse, og hvis det bare er mening kunne hun få til alt. Ingeborg forteller også at skrivesperrene og angsten for å gjøre ting feil eller ikke godt nok hadde hengt ved henne i flere år, og det var først når hun bestemte at bloggen var for henne selv at hun klarte å gi slipp og skrive. Det å bruke bloggen som en plattform for å utforske følelser kan være en vanskelig og tøff opplevelse, men for disse bloggerne veide de positive sidene opp for de negative.

### *Sammenhengende historie*

Det andre kriteriet til Pennebaker handler om å lage en sammenhengende historie, og her spiller språket en sentral rolle. Den beste behandlingsmetoden for ulike psykiske lidelser har vist seg å være samtaleterapi, fordi det tvinger klienten til å avsløre og snakke om vanskelige opplevelser og tanker. Etter hvert som man snakker om hendelsen klarer man å organisere og oppsummere den. Pennebaker finner et lignende resultat når folk skriver om samme trauma flere dager på rad; beskrivelsen av hendelsen forkortes gradvis og oppsummeres (Pennebaker, 1997). En av hovedfunksjonene til språket er å kommunisere sammenhengende og forståelig, og de fleste hendelser blir i tillegg mindre overveldende og enklere å tenke på hvis de blir oppsummert på en eller annen måte. Fordelen med å skrive eller snakke om traumer er at man oppnår en forståelse av hendelsen, og når det er oppnådd trenger man ikke lengre unngå å snakke om de. Kristine forteller at selvrespekten og selvfølelsen vokste når hun sluttet å lyve om sykdommen, og hun innså hvilke enorme mengder energi hun hadde brukt på å skjule sykdommen. Uten hemmeligheten, uten skammen, og uten løgnene var ikke situasjonen hennes lengre like komplisert eller håpløs. ”Kine” skriver at ordene blir hennes redning. Når hun skriver får ting mening og hun får motivasjon. Noen brikker faller på plass. Kognitive, knallharde selvinstruksjoner og fokus gjennom bloggen fører til at veggen av angst blir små deler det er mulig å komme igjennom. Kristine avsluttet bloggen sin ved å skrive en selvbiografisk bok om sykdommen. Ved å skrive bok fra begynnelse til slutt får man laget en sammenhengende historie, og dette kan bidra til en større innsikt i egen sykdom. Det å skrive blogg kan fungere på lignende måte. Blogger har alltid en begynnelse og ved å

gå tilbake og lese det man tidligere har skrevet kan man oppnå en større forståelse rundt eget sykdomsforløp. Etter hvert som man skriver kan man også oppleve at man klarer å organisere tanker og følelser, at man gradvis oppsummerer de, og tilslutt kanskje avslutte de. Hvis bloggen skal kunne virke som en form for terapi er det derfor viktig å komme igjennom ordene, og ut på den andre siden. Som all annen terapi har man ikke lengre behov for det når man har blitt frisk. Bloggen ga dem ikke bare mot til å kjenne på tanker og følelser, til å skrive de ned, og til å komme seg igjennom ordene. De viser også at det er mulig å bli frisk, og i prosessen lærer man at det går an å fullføre noe, og at egen handling kan bidra til en tilfriskningsprosess.

### *Troverdig setting*

En sentral del ved selvavsløringer er en følelse av tillit. I de fleste behandlingssituasjoner er følelse av tillit mellom pasient og behandler viktig for at det skal føles trygt å snakke om vanskelige følelser og tanker. En ubehagelig behandlingssituasjon kan føre til at man holder tilbake og ikke åpner seg opp for behandleren. I studien "the father confessor study" fant Pennebaker og kollegaer (2007) at studentene som var alene i et rom og pratet inn i en båndopptaker avslørte høyt intime deler av seg selv, mens den andre gruppen som snakket til en anonym "skriftefar" opprettholdt garden sin hele tiden. Deltakerne forklarte dette med at de ikke stolte på den andre personen som satt bak gardinen. Det som er interessant her er at folk åpner seg opp når de snakker til en båndopptaker selv om de ikke vet hvem som skal lytte til denne kassetten, men ikke når det var en annen person tilstede. Dette finner man tilsynelatende også igjen innenfor blogger; mange unge kvier seg for å oppsøke hjelp for problemene sine fordi de synes det er vanskelig å snakke med andre om det, likevel velger mange å skrive åpent om det i bloggene sine selv om de ikke vet hvem som kommer til å lese det. En mulig forklaring er at datamaskiner kan bidra til en form for beskyttelse ved at man ikke møtes i åpne rom, ansikt til ansikt – man kan bokstavelig talt skjermes. Ved at kommunikasjonen innenfor virtuelle sosiale nettverk i hovedsak eksisterer gjennom skriftlige tekster kan opplevelsen av anonymitet og usynlighet fremme unges tillit til å uttrykke tanker og følelser. Videre kan sosiale nettverk bidra til at man ikke føler seg forpliktet til å følge de "offline sosiale kodene" slik som antrekk, verbale gester, og øyekontakt med andre, og derfor kan de rette mer oppmerksomhet til det skriftlige innholdet og til seg selv. Dette kan igjen bidra til den terapeutiske verdien av å "luften følelser" og slippe press som man

kan føle i det virkelige liv, noe som kan forsterke forfatterens velvære (Boniel-Nissim & Barak, 2011). Blogger åpner også opp for friskrivning, enkel gjennomlesning og redigering som kan skape følelse av kontroll over situasjonen. Når man skriver får man mulighet til å lese igjennom og eventuelt forandre det som kommer ut feil, noe som ikke er like enkelt i ansikt-til-ansikt kommunikasjon. I tillegg åpner blogger opp for enkel kommunikasjon med andre, og det kan tenkes at nettverkene som skapes her kan bidra til en følelse av tillit og trygghet. Kristine forteller at man gjennom bloggen deler erfaringer og støtter hverandre, og at bloggen på denne måten skaper en form for tilhørighet. Men trygghetene som skapes gjennom sosiale nettverk kan også bidra til å senke terskelen for mobbing, stygge kommentarer og større ærlighet. Spesielt gjelder dette når folk får mulighet til å være anonyme. Dette gjør blogging til et sjansespill, både ved at man ikke har kontroll på hvem som kommer til å lese det, hvem som kan komme til å legge igjen kommentarer, eller om det de skriver kan bli brukt mot de i andre sammenhenger. Internett er likevel en fascinerende arena nettopp for å kunne åpne seg om det man har holdt skjult. Man kan beskytte seg bak skjermer og via tastatur, man kan sortere hva man vil sende, og man kan kontrollere, regulere og dosere kontakten med andre. Man møter andre som har eller har hatt for eksempel spiseforstyrrelser, og man kan dele erfaringer og støtte hverandre på veien mot å bli frisk. Man opplever at man ikke er alene, og dette bidrar til en trygghet til å føle på egne tanker og følelser.

#### **5.1.4 Blogg som verktøy**

I følge Pennebaker er disse kriteriene nødvendig for at emosjonell skriving skal kunne ha noe effekt, og dette støttes også av annen forskning (f.eks. Lange et.al 2009). Det å bruke bloggen som en selvreflekterende øvelse vil derfor kunne være gunstig i forhold til å erkjenne egne tanker og følelser, til å oppnå større forståelse for egen sykdom, og redusere behovet for å unngå uønskede tanker og følelser. I følge Pennebaker (2007) er lav-nivå tenkning en automatisk måte å håndtere vanskelige opplevelser. Kontroll er en viktig faktor her; når folk føler at de ikke har kontroll over en stressfaktor beveger de seg mot lav-nivå tenking, med følelse av kontroll beveger man seg mot et høyere nivå. Det som er karakteristisk for høy-nivå tenkere er at de

har brede perspektiver, selvrefleksjon og bevissthet til følelser, mens lav-nivå tenkere har et relativt fravær av disse. Når man er psykisk langt nede kan man ofte oppleve en manglende kontroll, og i sammenheng med spiseforstyrrelser og selvskade blir lav-nivå tenkning en måte å håndtere vanskelige opplevelser og følelser. Det å bruke bloggen som en selvreflekterende øvelse vil derfor være gunstig til å fremme høy-nivå tenkning i forhold til å fremme brede perspektiver, selvrefleksjon og bevissthet til følelser. Men det er likevel ikke sunt å konstant befinne seg på et høyt nivå, for selv om selvrefleksjon kan være sunt i perioder kan det også gå over til det ekstreme. Hvis man bruker bloggen til å analysere sine dypeste tanker og følelser rundt alt, vil en slik selvopptatthet kunne ta over livet. Man må derfor finne en balanse, en fleksibel tenkestil. I tillegg legger Pennebaker (2007) vekt på at skriving også kan skape en avhengighet, og at dette kan være verre enn å ikke skrive i det hele tatt.

Det er likevel viktig å poengtere at blogger ikke burde brukes som en erstatning for annen behandling. Selv om en blogg kan tilby et rom for å utforske følelser og tanker, så kan faglærte behandlere tilby så mye mer. Selvskading og spiseforstyrrelser er psykiske lidelser som krever profesjonell behandling. Kristine skriver at selv om bloggen absolutt både var en katalysator og et viktig redskap i en bedringsprosess, var det profesjonell hjelp og støtte fra de rundt henne som i kombinasjon med vektoppgang gjorde henne friskere. Man kan ikke bare ”skrive seg ut av sykdommen”, og det er derfor viktig at man ikke bare kaster seg ut i bloggverden uten betenkeligheter. Kristine tok denne avgjørelsen etter nøye overveielser og med profesjonell oppfølging. Ingeborg skrev bloggen sin mens hun var under behandling, og hun hadde behandlere som støttet henne ved å se på det hun skrev og diskuterte i etterkant. ”Kine” skriver at hun har kontroll på det hun skriver og at hun føler seg komfortabel med å ta del i det hun skriver, hun bruker også bloggen i tillegg til behandling og ikke som en erstatning. Det er viktig å huske på at selv om bloggene kan være et vendepunkt og et middel for et friskere liv for disse bloggerne, så betyr ikke det nødvendigvis at det vil være det for alle. Alle er forskjellige og alle trenger forskjellig behandling for å bli frisk. Hva man kan få ut av en blogg er også avhengig av en rekke andre faktorer slik som alvorlighetsgrad, alder og sosial situasjon, tilstedeværelse og andre psykiske vansker. Når man sliter med psykiske problemer er man ofte så langt nede at man ikke klarer å tenke eller skrive klart eller objektivt, og da vil terapi være den beste løsningen. Tidspunktet for når man kan dra nytte av

blogging handler derfor om ståsted i egen prosess. Ingeborg skriver at for henne var rett tidspunkt da hun hadde bestemt seg for å stå frem og for å motta behandling, i tillegg til å gå helhjertet inn for å ta i mot denne behandlingen. Ved å være klar på hva hun ønsket med bloggen kunne hun til en viss grad legge føringer for hvordan hun ville den skulle virke på henne. Dette var, i følge Ingeborg, ikke noe hun kunne ha klart på et tidspunkt hvor skalkeskjul var det eneste som betydde noe. I følge Pennebaker bør skriving først og fremst betraktes som en metode for forebygging og vedlikehold. I følge Ingeborg kan blogging være en medisin og en kraftig sådan. Hvis den brukes riktig og under de rette forutsetningene kan det være et middel på veien til et friskere liv. Selv om emosjonell skriving kan være positivt i forhold til spiseforstyrrelser og selvskadning er det i de fleste tilfeller likevel best å besøke lege først.

## **5.2 Blogg og det sosiale**

I tillegg til de mulige terapeutiske egenskapene som skriving i seg selv kan ha, åpner blogger også opp for kommunikasjon og mellommenneskelig kontakt på en helt ny måte i forhold til annen privat skriving slik som dagbøker. Den private dagboken, selv om den er skrevet på datamaskin, forblir i forfatterens rike. En blogg integrerer både private og offentlige komponenter, og siden essensen av blogging er å dele så blir den sosiale faktoren innebygd allerede fra begynnelsen. En undersøkelse utført av Boniel-Nissim & Barak (2011) har vist hvor viktig bloggens sosiale egenskaper har på ungdommer som opplever sosiale- og emosjonelle vansker. Deres studie viser at mellommenneskelig samhandling som er tilgjengelig på internett både kan lindre brukernes selvoppfatninger og negative følelser, og dermed forbedre deres evner til å takle vanskeligheter i det frakoblede livet. Denne studien viser tydelig kraften i å uttrykke seg innenfor det sosiale miljøet som finnes på internett. Videre viser studien at selveksponering, typisk på internett generelt og blogging spesielt, kan tjene som en viktig faktor i å bygge sosiale relasjoner og i å takle ensomhet, skyhet, sosial angst og andre forhold som kan være ødeleggende for sosiale forbindelser. Dette kan bidra til at man får bedre selvbilde, økt selvtillit, og flere venner. Fordi dette er et miljø som er akseptert og mye brukt av ungdom, inkludert mange som er diagnostisert eller

karakterisert med lignede sosiale vansker, er det derfor viktig å se blogger i lys av det sosiale.

### 5.2.1 Det offentlige

Blogger skiller seg først og fremst fra andre skriveformer ved at det forgår innenfor et offentlig sosialt nettverk på internett. Selvfølgelig kan man velge å ”stenge” bloggen sin for innsyn, og derfor bare skrive for seg selv. Dette blir mye av det samme som å skrive ”offline” på datamaskinen. Man ser likevel at de aller fleste velger å ha åpen blogg, det vil si at den er åpen for alle som ønsker å lese den. I følge Boniel-Nissim & Barak (2011) gjør det å gå ut offentlig i seg selv til at blogger skiller seg fra en tradisjonell dagbok, selv om det ikke finnes noe faktisk respons fra lesere. Anonym eller åpen eksponering og *mulige* reaksjoner fra andre påvirker bloggerens følelse av kontinuerlig mellommenneskelig interaktivitet og sosial bevissthet i sammenheng med selveksponering og en følelse av forpliktelse til å administrere bloggen (Boniel-Nissim & Barak, 2011). Dette finnes ikke innenfor personlig dagbokskrivning. Kristine opplevde dette etter at hun hadde postet sitt første innlegg i bloggen. Hun skriver at til tross for at ingen viste om bloggen hennes, og til tross for at hun ikke delte ”alt”, så følte det likevel ut som om hele verden plutselig fikk vite om hennes hemmeligheter når hun trykket på ”post” for første gang. Selv om man ikke nødvendigvis har noen som leser eller følger bloggen, så vet man at bloggen ligger offentlig ute slik at alle i teorien kan lese det. Dette gjør at man oppnår en sosial bevissthet rundt egen selveksponering. Kristine forteller at dette var så skummelt i begynnelsen at det førte til flere panikkanfall, men til tross for angsten våknet hun også mer til liv mens hun skrev. Dagene fikk mening og hun måtte produsere og dele tekst. Studien til Boniel-Nissim & Barak (2011) fremhever hvor viktig sosial synlighet og tilbakemeldinger er, og at dette er funksjoner som tilsynelatende motiverer personlig skriving og bærekraften i bloggen, så vel som påvirkning av indre erfaringer. Faktisk viser deres studie at en kombinasjon av en aktiv blogger som presenterer intim, autentisk innhold og har et aktivt publikum som leser og kommenterer på innholdet, øker sannsynligheten for endringsprosessen til bloggens forfatter (Boniel-Nissim & Barak, 2011).



Men bloggens offentlige rom kan også ha sine baksider, og dette kom klart frem i analysen av bloggen. ”Kine” gir et klart inntrykk av at det i mange tilfeller kan være vanskelig å skrive for et ”publikum”, spesielt i tunge tider. Hun skriver at i mange tilfeller avslutter hun innlegg mer positiv enn hun egentlig føler, og at hun derfor sitter igjen med en følelse av å være falsk fordi det får henne til å fremstå som så mye sterkere enn hun er, og at hun får komplimenter hun egentlig ikke fortjener. Bloggen har utviklet seg til å være noe den ikke er. Intensjonen var aldri å hjelpe eller inspirere andre, men å ”bare fortelle hvordan det var å være meg”. Hun skriver at hun savner å kunne skrive tanker og følelser rett frem og rett ut uten å tenke etter før hun publiserer. Også Ingeborg beskriver at det offentlige kan være vanskelig og at det kan skape angst. Hun kan føle seg fanget i det hun har uttalt eller at hun ikke makter å orientere seg i hvem som vet hva, hva hun har fortalt og ikke. ”Kine” skriver om en form for skrivesperre. Det er ikke fordi hun mangler ord, det er tvert i mot at hun har for mange. Det føles plutselig for nært og for vanskelig, og hun føler at bloggen ikke blir for henne selv. Ingeborg skriver også om en form for skrivesperre ved å ikke gjøre ting godt nok. Det var først da hun bestemte seg for at bloggen var hennes, og at hun kun trengte å forholde seg til anonymitet og respekt, at hun klarte å gi slipp og skrive. Fordelen ved en blogg at man selv kan bestemme hva som skal skrives og hvor mye mellommenneskelig kontakt man ønsker. Hvis man føler for å unngå kommentarer eller tilbakemeldinger på innleggene sine er det for eksempel enkelt å skru av og på kommunikasjonsfunksjonen under innleggene. I blogganalysen fantes det et par tilfeller der denne bloggeren valgte å stenge kommentarfeltet for å ”fokusere på seg selv”. Så selv om bloggens offentlige rom kan være vanskelig, så er det mulig å gjøre noe med dette selv. Enten ved å stenge kommentarfeltet, eller å ”stenge” bloggen for innsyn en lengre eller kortere periode. De personlige motivene for å opprettholde en blogg er i disse tilfellene personlige behov for å uttrykke og dele private opplevelser, og dette er vanligvis styrket av publisitet, omfang av lesere, og sosiale interaksjonens evner, så vel som den positive effekten av å skrive. Dette kan være grunnen for at disse fortsatt beholder bloggen, tross noen negative opplevelser.

### 5.2.2 Åpenhet og selvfølelse

Som et virtuelt sosialt miljø tilbyr blogger en møteplass der man kan kommunisere og sosialisere med hverandre, man får mulighet til å treffe kjente og ukjente, bygge sosiale relasjoner og til å takle ensomhet, skyhet, sosial angst og andre forhold som hemmer sosiale forbindelser i det virkelige livet. På denne måten tilbyr blogger nesten en naturlig plass for mellommenneskelig samhandling, også for de som opplever vanskeligheter på dette området i den fysiske verden. For de som føler seg sosial avvist eller alene i sitt fysiske miljø kan blogger være en unik mulighet for å ”komme litt ut”, eller ”skape” seg selv på nytt, noe som kan bedre selvbildet, øke selvtilliten og bidra til å finne venner. Når unge mennesker tar del i en dialog innenfor bloggen kan de oppleve, kanskje for aller første gang, at noen er interessert i hva de opplever. Dette kan føre til at man får en ny bevissthet om seg selv, man kjenner seg respektert, får et nytt håp og en ny tro på at man skal klare å bli frisk. Ingeborg skriver at en virkelighet for mange psykisk syke nettopp er det smertefulle usamsvaret mellom utside og innside, og dette krever at man må åpne seg opp på en helt annen måte enn hvis man hadde hatt noe så konkret som en gips. Hun beskriver seg selv som en av de ”usynlige syke” i mange år, og hun legger vekt på hvor viktig åpenhet er for å gi omgivelsene sjansen til bidra fremfor å bli bedratt. Før Kristine startet bloggen sin kjente hun ingen som var i samme situasjon som henne, og hun beskriver det som en åpenbaring da hun plutselig fikk øynene opp for blogger, nettfora og støttegrupper om spiseforstyrrelser. Disse beskrev fryktene hennes, følelsene hennes, og skammen hennes bedre enn hun kunne gjøre selv. Dette ga henne større bevissthet rundt egen sykdom, og hun opplevde for første gang at hun ikke var alene med sine tanker og følelser. Når hun leste andres historier om at de hadde klart å bli frisk ga det henne håp og mot til å innse at det går an å bli frisk. Også ”Kine” skriver at åpenheten gjennom bloggen har gitt henne så ufattelig mye mer enn det å være taus og gjemme seg bort på eget rom. Hun skriver det var forferdelig å surre rundt alene i en hemmelig verden med tusen tanker som hun ikke kunne sette ord på fordi hun var redd for reaksjonene. Hun beskriver bloggen som å ”komme ut av skapet”, og tørre møte verden som den man er. Kristine skriver at selv om det var ekkelt at så mange viste om sykdommen, så var det også en lettelse fordi hun slapp å lyve til de rundt seg. Og fordi hun sluttet å lyve vokste også selvrespekten og selvfølelsen; *”Uten hemmeligheten, uten skammen, uten løgnene var ikke situasjonen min lengre like*

*komplisert eller håpløs*". Dette bekreftes også gjennom studien til Boniel-Nissim & Barak (2011) som viser at de mellommenneskelige samhandlingene som er tilgjengelig på internett kan forbedre brukernes selvoppfatninger og negative følelser.

### **5.2.3 Sosial støtte og tillit**

I 1976 publiserte Stanley Cobb en artikkel som demonstrerte helsefordelene ved å ha et vennskapsnettverk når man gikk igjennom stress, og siden da har hundrevis av studier støttet denne konklusjonen (Pennebaker, 1997). Et sterkt vennskapsnettverk kan forhindre stress på flere måter. Det mest opplagte er at venner kan tilby penger, mat og husly, men venner kan også tilby råd, objektive perspektiver og følelsesmessig støtte. I en studie utført av Pennebaker (2007) fant han det andre studier om temaet sosial støtte også viste: jo flere venner man har, jo friskere er man. Studien viste også at hvis man har et trauma som man ikke har snakket med noen om, så er antall venner urelatert til helse. Sosiale støtte virker bare hvis man bruker den riktig, bare det å ha venner er ikke nok. Kristine forteller at hun fikk mye støtte gjennom bloggen, og for første gang ble hun kjent med andre som var i lignende situasjon som henne selv. Hun forteller at det var viktig å få feedback fra noen andre enn seg selv, for uten dette ble de paranoide "sannhetene" hennes aldri konfrontert eller utfordret. Venner kan bidra til å opprettholde et stabilt syn, som for eksempel hvorfor man ønsker å bli frisk og hvorfor dette er viktig. Studien utført av Boniel-Nissim & Barak (2011) viste også store helsefordeler ved det å ha et sosialt nettverk gjennom bloggen, og de fant blant annet at stressnivået blant de som skrev blogg ble betydelig redusert sammenlignet med de som ikke skrev blogg. Sosiale medier slik som blogger kan derfor være et levende og positivt fellesskap der like hjelper like som en form for gjensidig hjelp til selvhjelp (Bergh, 2012). Kristine skriver at hun sugde til seg råd og oppmuntringer fra de som hadde vært i hennes situasjon med håp og lettelse. Gjennom bloggen får man mulighet til å dele sin fremgang og sine bekymringer, og man kan støtte hverandre i vanskelige situasjoner. Kristine skriver at selv om hun ikke unnet noen å kjenne sykdommen på kroppen og sinnet, så var det en trygghet å vite at hun ikke var alene. Hun fant et støttende og givende form for tilhørighet, og denne tilhørigheten ga henne mot til å kjenne på følelser, mot til å kjempe, og etter hvert mot til å innse at helt frisk

ikke var så fjernt som hun hadde trodd. For Kristine ble bloggen etter hvert en plattform for videre kommunikasjon, og et springbrett for ”ekte” samtaler. Når hun var syk hadde hun isolert seg og stengt ute venner og familie. Kristine beskriver bloggen som det første steget mot et sosialt liv i den ”virkelige” verden. Også ”Kine” skriver at bloggen har gitt henne styrke til å sette ord på ting som tidligere har vært umulig, den har gitt henne mot til å ytre meninger og stå for disse, tørre å være åpen om egne problemer muntlig og ikke bare bak en skjerm. Bloggen har gitt henne følelsen av at det er greit å være seg selv. Kristine opplevde å få mange positive tilbakemeldinger på det hun både hadde skrevet i bloggen og rundt hennes åpenhet om temaet. Det betydde mye at fremmede tok seg tid til å lese, til å involvere seg, til å bry seg og til å skrive ”jeg heier på deg, Kristine”. Også ”Kine” skriver at det betyr veldig mye å få positive kommentarer på det hun skriver, hun vokser på dem, hun blir tryggere på seg selv, og hun får håp og motivasjon. Hun skriver at hun er takknemlig for at de følger kampen hennes på godt og vondt, og takknemlighet for at de gir henne mot til å kjempe.

#### **5.2.4 Komme seg ut av skammen**

Det går ofte svært mange år fra man begynner med selvdestruktive typer atferd til man eventuelt forteller noen om det, og i tillegg tar det ofte lang tid å bli frisk. Mange kan ha et ambivalent forhold til å søke hjelp og få behandling. Mange kan føle at deres problemer ikke er store eller alvorlige nok, at de ikke ønsker hjelp eller at de ikke ser at de har et problem (Skårderud, 2006). I tillegg er skam en stor del av sykdommen, og dette fører til at mange kvier seg for å søke hjelp. Kristine opplever at folk generelt har mangelfull kunnskap om spiseforstyrrelser og at dette var frustrerende, og hun opplevde mye negativ stigma og uvitenhet når hun fortalte at hun var syk. Det er for eksempel en vanlig oppfatning at man selvskader for å få oppmerksomhet, og at man bare er spiseforstyrret hvis man er sykelig tynn. I motsetning til det de fleste tror er det derimot ti ganger flere som har bulimi enn anoreksi, og de fleste som skader seg gjør det på områder av kroppen som de kan skjule. Det mange heller ikke er klar over er at atferden bare er et symptom på at noe annet er galt. Ingeborg beskriver dette som å være usynlig syk, der man er normal i

skinn, men med lidelse i sinn. Det er dette som gjør det spesielt utfordrende å innrømme at man er syk og trenger hjelp, både overfor seg selv og andre. Man forsøker å la omgivelsene tro at man har det bra, og spiller rollen som den friske og glade personen alle ønsker at man skal være. For å bruke Goffmans begrep spiller man en rolle for omgivelsene, der man fremstiller seg som én person "front stage" og en annen når man er "back stage" (Goffman, 1992). Siden skam er en stor del av en spiseforstyrrelse og en selvskadende atferd så blir mange veldig gode skuespillere. Ofte er de så flinke til å spille denne rollen at det tar mange år før foreldre, venner og leger oppdager hva de holder på med "back stage". Dette blir fort en ond sirkel, og i følge Ingeborg, lett for lidelsens frammarsj. Det er derfor viktig å gi omgivelsene en sjanse til å bidra fremfor å bli bedratt. Det å spille ulike roller og holde ting hemmelig stjeler i tillegg mye energi, og i følge Kristine suger skammen til seg den energien man trenger for å kjempe mot en spiseforstyrrelse. Gjennom bloggen klarte Kristine og legge mye skam bak seg, og fordi hun sluttet å lyve for omgivelsene vokste også selvrespekten og selvfølelsen. Bloggen frigjorde mye energi ved at hun kunne slippe å ha hemmeligheter, slippe å skamme seg, og uten løgnene ble heller ikke situasjonen like komplisert og håpløs lengre. Blogger kan derfor være et viktig redskap for å komme ut av "skapet" da den gir et rom for selvavsløringer. Skammens onde sirkel at det er skammelig å vise frem sin skam, og at dette fører til taushet. Det å komme seg ut av skam handler om motet til å bryte tausheten. For Ingeborg er det en viktig motivasjon å bryte ned unyttige tabuer og på den måten forsøke senke lista for skam og tilbakeholdenhet. Hun skriver at man må la mennesker vite at de ikke er alene om tanker eller handlinger som kan virke uforståelig eller skamfulle for en selv eller omgivelsene.

### **5.2.5 Subjekt i eget liv**

Mange unge bruker også sosiale medier slik som blogg som en plattform som tillater dem å søke etter sin "stemme" i både personlig og mellommenneskelige kontekster. Derfor skaper blogging en sosial ramme der empowerment kan fremmes og utvikles. Empowerment innenfor blogger kan innebære makt, kraft og styrke til noe eller noen, og det handler om å være involvert i en bevisstgjørende prosess, å tilegne seg

kunnskaper og ferdigheter, og nå et mål. I følge Løke (2010) er styrke en psykologisk, indre følelse og opplevelse og kan forstås som den individuelle utvikling av kapasitet. Kraft er de ferdigheter og kompetanser som skal til for å kunne gjennomføre handlinger og forandringer som den enkelte eller grupper ønsker seg, mens makt på individnivå handler om å ta makten over eget liv og kontroll over egen skjebne. For Freire (2006) er det viktig at man er subjekt i eget liv, og med dette mener han at man selv må stimuleres til å ta egne initiativer, forandre og forbedre eget liv. Å være subjekt i eget liv handler om måten man tenker om seg selv. For eksempel hvordan man definerer seg selv og sin situasjon, hvordan man tenker om seg selv etter å ha hatt spiseforstyrrelser i flere år, og vender man det mot seg selv eller ser man seg selv som uskyldig rammet av samfunnsmessige fenomener? Det som er avgjørende for empowerment rettet arbeid er å få klarlagt hvordan den enkelte opplever og føler sin egen virkelighet. En blogg kan bidra til empowerment ved å fremme subjektet som ligger bak en spiseforstyrrelse, og som beskrevet kan det å skrive blogg bidra til å oppnå en forståelse av egen situasjon. Det er likevel avgjørende at det ikke bare skapes et rom for erkjennelse, forståelse og innlevelse, men også arbeides mot hvordan det kan handles på bakgrunn av denne innsikten. Disse bloggerne bryter ut av tausheten gjennom bloggen sin, de tar ansvar for sykdommen, og bruker bloggen som et terapeutisk redskap for å forsøke forandre og forbedre egen situasjon. Ingeborg brukte bevisst bloggen som et aktivt og interaktivt hjelpemiddel i en tilfriskningsprosess, og opplevde at et slikt selvutviklingsprosjekt var mulig. For Kristine bidro bloggen hennes til å finne igjen en del av henne som ikke var ødelagt, en del av identiteten hennes som ikke hadde noe med spiseforstyrrelsen å gjøre. Ved å bevise for seg selv at hun ikke bare overlevde sin aller største frykt, men i tillegg vokste som en konsekvens av det, var det som om hele livet åpnet seg opp for henne. Som det umulige ble mulig. Blogger kan dermed tjene som en spesiell kilde for makt, kraft og styrke til å ta ansvar for eget liv. Ingeborg skriver at bloggen kan sammenlignes med det å ha en skriftlig avtale med noen andre enn seg selv, en avtale som forplikter henne til å følge noen andre enn sykdommen. Hun viste at hun måtte bli friskere for å ville bli frisk, og med en skriftlig avtale måtte hodet komme etter. ”Kine” skriver at hun har så mange ”jeg må” inne i hodet, men når alt kom til alt så kunne hun alltid konkludere med at hun ikke trengte å gjøre noe som helst. Ved å skrive det i bloggen ble hun påmint om at hun faktisk også måtte gjøre noe med det, og hun opplevde mestring ved å få det til.

I tillegg kan blogg tjene som et effektivt redskap for mellommenneskelige interaksjoner ved å kommunisere med et stort publikum, så vel som familie og venner. En viktig egenskap som bloggen har er at den støtter den åpne dialogen, ytringsfriheten, og dette gjør det mulig å skape større åpenhet rundt temaer som mange synes det er vanskelig å snakke om i hverdagslivet slik som psykiske problemer, spiseforstyrrelser og selvskading. For mange kan bloggen være et viktig redskap for å ta opp vanskelige temaer rundt egen situasjon, og på den måten gir blogg et rom for ”selvavløringer” mot bedre forståelse både for egen og andres del. Gjennom blogger får mennesker mulighet til å forklare sykdommens nyanser slik at venner, kjente og andre forstår. I tillegg får man mulighet til å hjelpe andre i lignende situasjon, og blant annet Ingeborg forteller at hun også skriver for å nå ut til noen som trenger det. Hun ønsker å vise at det finnes et håp, og at ingenting er umulig. Kristine skriver at bloggen hennes bidrar til nå ut til venner og familie som kanskje ikke har forstått, men som ønsker å forstå. I følge henne var dette en bonus for begge parter; hun fikk forklart den uforståelige oppførselen hennes, og de rundt henne fikk bedre forståelse og dermed også et helt annet grunnlag for å støtte henne videre i prosessen. På den andre siden åpner blogger opp for en arena der man kan ta opp og skape diskusjoner rundt ”skjulte” temaer i samfunnet, og på denne måten hjelpe andre i lignende situasjoner på vei mot større åpenhet. Dette skaper et grunnlag for endringer både mellom de som deltar i dialogen på dette nettstedet, tilskuerne, og innenfor samfunnet generelt. I følge Freire er det nettopp gjennom dialog at aktører kan sette ord på den verden de lever i, og på denne måten øke sin bevissthet og legge grunnlag for endringer både mellom de som deltar i dialogen og i samfunnet (Freire, 2006). Det å lese andres historier med en positiv slutt kan også gi de som står i sykdommen selv et håp, og det kan gi innsikt til pårørende. I følge Freire er det når mennesker sier sin mening og gir verden navn, at de forandrer den. Bloggen støtter den åpne dialogen, og dette gjør bloggen til et viktig redskap for å spre kunnskap og større åpenhet rundt spiseforstyrrelser og selvskading. Dette kan bidra til at egne erfaringer ikke er enestående og private, men at det finnes flere i samme situasjon. Dermed kan empowerment gjennom blogger både bidra til forandringer på individnivå, gruppenivå og samfunnsnivå.

### 5.3 Blogg i behandling

I dag bruker barn og unge mye på tid på internett og sosiale medier, og sammenlignet med tidligere generasjoner er barns fritid og hverdagsliv strekt preget av dette. På den ene siden blir barn og unge oppfattet som uskyldige og sårbare, som noen som trenger beskyttelse. På den andre siden blir barn og unge fremstilt som aktive og kompetente, og nærmest som et ”naturtalent” for mediebruk (Hagen & Wold, 2009). Denne studien viser at blogger *kan* ha mange positive funksjoner i forhold til et sykdomsforløp hvis de brukes riktig og under de rette omstendighetene. Det er viktig å bygge videre på den teknologiske kompetansen unge mennesker i dag besitter, og deres ønske om selveksponering av egen (psykisk) helse gjennom blogger. Utfordringen ligger i å benytte den kunnskapen som er tilgjengelig rundt emosjonell skriving generelt, og gjennom blogger spesielt, til å bringe det inn i blant annet en behandlingssammenheng.

Det å snakke om vanskelige hendelser er en naturlig menneskelig respons, og hvis denne er blokkert eller hemmet på grunn av en ubehagelig behandlingssituasjon kan det resultere i stress og sykdom. Siden mange opplever bloggen som en trygg base for selvavsløringer kan det å integrere pasientens blogg i behandlingen være en fin måte å skape tillit og åpenhet i behandlingssituasjonen. Det ser ut til at blogger er kommet for å bli, og som vist kan blogger bidra til mye positivt i forhold til en tilfriskningsprosess. Dette er noe behandlingsapparatet må ta på alvor. For mange er ”sykdomsblogger” et negativt ladet ord, og det er derfor enkelt å fokusere på ulike faremomenter ved disse. Men blogger kan også betraktes som et tilskudd til annen behandling. Kunnskap er en forutsetning for å kunne støtte og tilrettelegge for skriveterapi for pasienter. Det er ikke nødvendigvis slik at skriveterapi fungerer bra for alle, og det er derfor nødvendig med kunnskap og erfaring på området for å klare identifisere de som kan dra nytte av det. Hvis pasienten ikke har kjennskap til skriveterapi kan man høre om pasienten er interessert i å lære mer om dette. Man trenger ikke nødvendigvis å oppfordre pasienten til å skrive blogg, det å skrive dagbok kan også være en løsning. Likevel viser denne studien at tilbakemeldingsmomentet og det sosiale ved slike blogger ikke må undervurderes. Hvis pasienten allerede skriver blogg kan man høre om pasienten er interessert i å bruke denne i sammenheng med behandling. Mange kan føle at det er vanskelig å



være åpen rundt sykdommen i en behandlingssammenheng, og bloggen kan derfor danne grunnlag for senere samtaler med behandler. I tillegg kan behandleren bli kjent med pasienten på et annet nivå gjennom bloggen, spesielt hvis standardfrasen ”dette klarer jeg ikke å fortelle behandleren min” stemmer. Det er behandlerens ansvar å skape en plattform hvor blogger kan deles, men det er også viktig at pasienten tar i mot tilbudet og gir av seg selv. Selv om behandleren har ansvaret for det terapeutiske båndet og den trygge plattformen, er det likevel pasienten som må gjøre jobben. I følge Senneset (2012) kan ett nettbrett på behandlerens kontor være en felles treningsarena som vil være lett tilgjengelig, og som kan skape inngangsporter for videre samtaler om sårbare temaer. Behandleren kan for eksempel stille spørsmål til teksten som ”hva tenkte du der”, eller ”hvorfør tenkte du sånn”, og dermed kan man i fellesskap komme frem til en økt forståelse. Det å integrere bloggen i behandlingen kan ha mange fordeler, men det forutsetter også økt kunnskap rundt emosjonell skriving og større kunnskaper rundt blogger generelt hvis det skal kunne benyttes hensiktsmessig. Behandlingsapparatet og pasienter må spille på lag, og gevinsten kan bli stor hvis man tar sjansen (Senneset, 2012).

## **5.4 Nyere forskning og veien videre**

Med internett øker den terapeutiske muligheten for datamaskiner, da internett blant annet gir pasienter mulighet til å samhandle med terapeuter uten ansikt-til-ansikt kontakt. Man ser at mange foretrekker å avsløre sine innerste tanker og følelser til en dataskjerm fremfor ansikt-til-ansikt med en annen person, og det store antallet blogger som finnes på internett kan bekrefte dette. Videre skal jeg presentere noen nye forskningsprosjekter som viser hvordan emosjonell skriving kan brukes som et klinisk verktøy gjennom internett.

### **5.4.1 Internett basert terapi og arbeidsbøker**

Internett-terapi (Interapy) er en ny modell for terapeutisk skriving gjennom internett, og viser til et spesifikt eksempel på hvordan man kan tilrettelegge skriving for

pasienter som forsøker å håndtere stressfulle eller traumatiske livshendelser. Lange med kollegaer (2009) forsker på en protokollbasert behandling via internett for pasienter som lider av PTSD og patologisk stress ”The Amsterdam Writing Project”, og denne er grunnlagt på prinsippene om selvkonfrontasjon, kognitiv revurdering og sosial deling gjennom strukturert oppgaveskriving<sup>7</sup>. Behandlingen foregikk i 5 uker, der deltakerne skrev ti ganger på 45 minutter, to ganger i uka. Midt i hver fase gir terapeuten tilbakemeldinger på skriveingen og instruksjoner videre. Behandlingen var bygd på effektive protokoller på ti skriveøkter, med svært spesifikke og tett kontrollerte instruksjoner etter en spesiell rekkefølge basert på en etablert teoretisk modell. De fleste deltakerne foretrakk å dele sine innerste følelser gjennom internett heller enn ansikt-til-ansikt med en terapeut. Likevel følte og verdsatte de eksistensen av terapeuten på andre siden av skjermen. Den manglende evnen til å se og vurdere ikke-verbale meldinger fra klientene synes ikke å ha hemmet terapeutene fra å gi en skikkelig tilbakemelding. Prosjektet viser at det er mulig å gi støtte og forpliktelser gjennom internett, og resultatene fra dette prosjektet viser at protokollbasert behandling gjennom internett kan ha store positive effekter (Lange, Schoutrop, Schrieken, & van de Ven, 2009).

Arbeidsbøker er et annet eksempel på tilrettelagt skriving gjennom internett som kan bidra til å fremme psykisk helse. L’Abate og Kern (2009) ønsker å fremme bruken av internett for å levere psykisk helsetilbud ved hjelp av strukturert oppgaveskriving, eller arbeidsbøker. L’Abate og Kern argumenterte for at deres metode har flere fordeler enn ansikt-til-ansikt terapi, inkludert enkel adgang og lave kostnader for pasientene. De hevder at arbeidsbøker kan bidra til et evolusjonært steg, om ikke revolusjonerende paradigmeskifte, når det gjelder å tilby psykisk helsetilbud i fremtiden. Gjennom datamaskiner kan ulike arbeidsbøker bli levert gjennom internett, mail og faks. Innenfor denne teknologien kan arbeidsbøker bli sett på som alternativer, supplementer, tilleggsbehandling eller erstatning for mer tradisjonell psykoterapi. Arbeidsbøker kan brukes primært, sekundært og tertiært i forebyggende praksis. Arbeidsbøker kan også være et nyttig verktøy for de som ikke ønsker behandling, da det kan benyttes som et alternativ eller som en forberedelse til ansikt-

---

<sup>7</sup> For mer informasjon om selve forsøket, se kapittel 12 i *The writing cure* (Lepore & Smyth 2009)

til-ansikt terapi (L'Abate & Kern, 2009). Overføringsmuligheten av disse studiene er ikke bare gunstig i forhold til klient-terapeut relasjonen og kvaliteten av intervensjonene, det er også viktig for forskningsdesign, sikre behandlingsintegritet og mulighet for å kontrollere behandlingsintegritet. Terapi gjennom internett er i tillegg kostnadsbesparende for både individ og samfunn. Det kan senke terskelen for å søke hjelp, og bidra til mer effektiv behandling ved at terapeuter får mulighet til å behandle flere pasienter. Nedgang i uproduktive timer, gjøre helsekøene mindre, og det kan bidra til at et utvalg av behandlingstilbud også blir tilgjengelig for personer som bor i avsidesliggende områder. Ytterligere fordeler er at det kan forbedre ansvarlighet og kostnadseffektivitetsstrategier i forhold til psykisk helsevern. Selv om forskning på internettbasert terapi fremdeles er i startfasen, og hittil bare er tilgjengelig i Tyskland, tror jeg at internettbasert terapi kan utgjøre et revolusjonerende steg i forhold til å kunne tilby psykisk helsetilbud i fremtiden. Dette gjelder også for arbeidsbøker. Hittil er det veldig få arbeidsbøker som er godkjent og veldig få er tilgjengelig på markedet. I tillegg er det mange kjente og ukjente farer og ulemper ved denne tilnærmingen. Videre forskning er derfor viktig i forhold til å kunne videreutvikle både internettbasert terapi og arbeidsbøker som behandlingsform også her til lands.

#### **5.4.2 Veien videre...**

Dette studiet viser at emosjonell skriving gjennom et interaktivt sosialt nettverk kan tilføre mye positivt i forhold til et sykdomsforløp. Et mulig utgangspunkt kan derfor være å inngå et samarbeid med bloggere om å designe et nytt interaktivt nettverk som bygger videre på de positive sidene ved blogger slik som emosjonell deling, kommunikasjon og støtte. Å lage et lukket nettverk i kontrollerte omgivelser kan bidra til å skape et trygt rom for selvavsløringer som kan undergrave mange av fallgruvene som finnes innenfor blogger, slik som påvirkning, triggering, mobbing, og at det senere kan bli brukt i mot deg. I tillegg er det viktig å skape et samarbeid med kvalifiserte fagpersoner som kan bidra til å skape et faglig perspektiv og tilrettelegging innenfor dette nettverket. Man kan blant annet opprette en funksjon som forteller hva nettstedet går ut på og regler som finnes innenfor her, og en

funksjon der man får mulighet til å lese alderstilpasset informasjon om diagnose og behandling. I tillegg kan man lage en funksjon der man kan få kontakt med kvalifiserte fagpersoner gjennom en ”chat-tjeneste” der man kan få svar på forskjellige spørsmål man lurer på i forhold til sykdommen og behandling. Selvfølgelig er det også nødvendig å samarbeide med webutviklere for å skape en trygg webside i forhold til personverninnstillinger og online samtykke, i tillegg til å designe websiden slik at den blir enkel å bruke, fin å se på, og enkel å finne. Etter hvert som man får større kunnskaper om internett-terapi og arbeidsbøker kan man i fremtiden også lage en funksjon der man kan få mulighet til å søke om slik type behandling. Maja van der Velden er en av de som allerede har begynt å forske på hvordan det kan være mulig å designe sosiale nettverk og apper for pasienter (van der Velden, 2013). Jeg tror at videre forskning rundt emosjonell skriving på internett, i tillegg til å utvikle gode og profesjonelle sosiale websider, kan bidra til mye positivt i forhold til å tilby ungdom og unge voksne psykisk helsetilbud i fremtiden.

## Kapittel 6

### 6.0 Oppsummering og konklusjon

#### 6.1 Oppsummering

I dette studiet har jeg forsøkt å belyse hvordan blogger kan benyttes som et aktivt og interaktivt verktøy for å fremme unges psykiske helse i forhold til spiseforstyrrelser og selvskaade. Innledningsvis ser man at det ikke er noe nytt med litterære bekjennelser om livet med en psykisk sykdom. Dagboken har i lang tid blitt brukt til å reflektere over hvem man er, og i dag betrakter mange blogg som en moderne variant av den gamle dagboken. Forskjellen mellom den tradisjonelle dagboken og den moderne bloggen er at dette ikke lengre er historier som tilhører det private. En blogg integrerer både private og offentlige komponenter, og den sosiale faktoren er innebygd allerede fra begynnelsen. Denne studien fokuserer i hovedsak på bloggens to hovedfunksjoner; selve verdien av å skrive og betydningen av bloggens interaktive og sosiale faktorer.

I følge Freud er de fleste psykiske problemer et resultat av å holde tilbake negative følelser og motivasjoner, og en slik undertrykkelse er en metode for å hindre at uakseptable følelser kommer til overflaten og blir direkte opplevd og uttrykt. Psykoanalytisk teori, eller ”snakkekuren”, kan bidra til å bringe ubevisste følelser til bevisst oppmerksomhet, slik at det kan oppleves og uttrykkes på en bra måte. I forhold til spiseforstyrrelser og selvskaade må man ta utgangspunkt i å fremme tanker og følelser som er bundet til slike kroppspraksiser og fremme kompetansen til å regulere følelser slik som skam, sinne og håpløshet. I de siste 20 årene har interessen for den terapeutiske effekten ved å skrive økt. Pennebaker blir betraktet som grunnlegger av denne tradisjonen, og sammen med sine kollegaer har han dokumentert hvordan det å psykologisk konfrontere vanskelige opplevelser gjennom å skrive kan produsere langsiktige fordeler i psykisk og fysisk helse. Generelle funn viser at emosjonell skriving kan gi følelse av lettelse, styrke positive følelser, og optimistiske tanker. Emosjonell skriving gjennom blogger kan derfor være et verktøy

for selvrefleksjon rundt egne tanker og følelser, redusere stressfaktorer og til å organisere komplekse og følelsesmessige liv. I tillegg kan blogger gi en form for beskyttelse ved at man bokstavelig talt kan "skjermes", noe som kan fremme unges tillit til uttrykke tanker og følelser. Blogger åpner også opp for friskrivning, enkelt gjennomlesning og redigering som kan skape følelse av kontroll over situasjonen. Det er likevel viktig å huske på at selv om selvrefleksjoner kan være sunt i perioder kan det også gå over til det ekstreme og skape avhengighet. Det er derfor viktig å finne en sunn balanse. I tillegg er det viktig å poengtere at blogger ikke burde brukes som en erstatning for annen behandling. Selv om bloggerne som er presentert her har hatt god nytte av å skrive blogg, så betyr det ikke nødvendigvis at det vil være det for alle. Hvorvidt blogg kan brukes som et verktøy for emosjonell skriving er også avhengig av alvorlighetsgrad, alder, ståsted i egen prosess, andre psykiske problemer, og om man er åpen for å erkjenne og beherske egne følelser- og tankemønstre.

Denne studien har også vist bloggens muligheter strekker seg ut over de terapeutiske egenskapene som skriving i seg selv kan ha. Blogger åpner opp for kommunikasjon og mellommenneskelig kontakt på en helt ny måte i forhold til annen privat skriving. En undersøkelse utført av Boniel-Nissim & Barak (2011) viser at mellommenneskelig kontakt på internett både kan lindre brukernes selvoppfatninger og negative følelser, og dermed forbedre deres evner til å takle vanskeligheter i det virkelige liv. Blogger kan også bidra til bygge sosiale relasjoner og i å takle ensomhet, sosial angst og andre forhold som kan være ødeleggende for sosiale forbindelser. Blogger kan skape et åpent og inkluderende fellesskap for å åpne seg opp og komme seg litt "ut". Det å lyve for andre og holde egen sykdom "hemmelig" stjeler mye energi som man trenger for å bli frisk, og det å åpne seg opp i bloggen kan gi en følelse av lettelse. I tillegg får familie og venner en mulighet til å forstå og grunnlag for å hjelpe videre i prosessen. Nettverkene som skapes her kan også bidra til støtte og følelse av tilhørighet. Flere studier har vist at vårt sosiale nettverk har betydning for helse, og først og fremst ser det ut til at det er sosial støtte som er den helsefremmende faktoren. Spiseforstyrrelser og selvskaade er ofte forbundet med mye skam, og det å komme seg ut av skam handler om motet til å bryte tausheten. Internett er en fascinerende arena nettopp for å kunne åpne seg opp rundt det man har holdt skjult. Man kan legge mye skam bak seg ved å tørre være åpen gjennom en blogg, og dette kan øke selvrespekten og selvfølelsen. Likevel krever det stort mot og styrke å bryte ut av tausheten og åpne

seg opp rundt slike sårbare temaer. I denne studien kom det frem at dette kan være en vanskelig og angstfylt opplevelse. Derfor er ikke bloggverden noe man skal hive seg inn i uten nøye overveielser, og uten et bevisst forhold til hvordan man skal bruke bloggen.

Blogger kan også brukes som en plattform til å søke sin ”stemme” i både personlige og mellommenneskelige kontekster. Empowerment innenfor blogger kan innebære makt, kraft og styrke til noe eller noen, og det handler om å være involvert i en bevisstgjørende prosess, til å tilegne seg kunnskaper og ferdigheter, og nå et mål. Det handler om å fremme subjektet som ligger bak en spiseforstyrrelse og fremme evnen til å selv ville gjøre noe med egen situasjon, og deretter handle på bakgrunn av denne innsikten. En annen viktig egenskap som bloggen har er at den støtter den åpne dialogen, og dette gjør det mulig å skape større åpenhet rundt temaer som mange synes det er vanskelig å snakke om. Gjennom blogger kan man forklare sykdommens nyanser slik venner, familie og andre kan få økt forståelse. I tillegg skaper nettverkene innenfor bloggen et rom for snakke, motivere og legge grunnlag for forandringer både for de som deltar i dialogen og i samfunnet generelt. Egen og andres åpenhet kan føre til at situasjonen ikke lengre er like håpløs, enestående og privat, men at det finnes flere i samme situasjon. Det å lese andres historier med en positiv slutt kan bidra til at de som står i sykdommen selv får økt motivasjon til å kjempe, og mot til å bryte ut av tausheten og søke hjelp.

Dette studiet viser at blogger kan ha mange positive funksjoner i forhold til et sykdomsforløp hvis de brukes riktig og under de rette omstendighetene. Likevel er det viktig at blogger ikke burde brukes som en erstatning for behandling, men heller som supplement til annen behandling. Det er likevel viktig å bygge videre på unges ønske om selveksponering gjennom blogger og deres kompetanser på dette området. For mange unge kan det være vanskelig å åpne seg opp i en behandlingssammenheng, og dette kan føre til at de ikke søker hjelp eller ikke åpner seg opp under behandling. For mange er det mye enklere å åpne seg opp foran en skjerm enn ansikt-til-ansikt med en terapeut. Det å integrere bloggen i en behandlingssammenheng kan derfor bidra til at behandleren blir kjent med personen på en helt ny måte, i tillegg til at det kan åpne opp for videre samtaler rundt sårbare temaer.

Internett-terapi og arbeidsbøker er to nye modeller for terapeutisk skriving gjennom internett. Selv om forskning på internettbasert terapi bare er i startfasen vil dette kunne utgjøre et revolusjonerende steg i forhold til å kunne tilby psykisk helsetilbud i fremtiden. Dette er derfor et spennende forskningsfelt i forhold til å fremme psykisk helse blant unge mennesker i fremtiden, både på individ- og samfunnsnivå.

## **6.2 Konklusjon**

Denne studien har vist at blogger kan tilføre mye positivt i forhold til et sykdomsforløp, men dette er avhengig av at den brukes riktig og under de rette omstendighetene. Det er spesielt to forhold ved blogger som kan bidra til en positiv effekt; selve verdien av å skrive og betydningen av bloggens sosiale miljø. Det å snakke om og vise følelser er en styrke. At det kan være vanskelig er en sak, men det kan læres. Hvis man tørr å bryte ut av taushet og skam kan det føre til mange positive ringvirkninger.



## Kildehenvisning

- Aalen, I. (2013). *En kort bok om sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke
- Alvesson, M., & Sköldberg, K. (2009). *Reflexive Methodology : New Vistas for Qualitative Research* (Vol. 2). London: SAGE Publications.
- Andersen, M. L., Brok, P. N., & Mathiasen, H. (2010). *Empowerment på dansk*. Frederikshavn: Dafolo AS.
- Bergh, M. (2012). Pasienter på nett - mer enn blogger og Facebook. Retrieved from <http://blogg.tidsskriftet.no/2012/09/pasienter-pa-nett-mer-enn-blogger-og-facebook/>
- Bjerkestrand, S. (2012). Sosiale medier som medisin - hva med bivirkningene. Retrieved from <http://blogg.tidsskriftet.no/2012/08/sosiale-medier-som-medisin-hva-med-bivirkningene/>
- Bjørnelv, S. (2000). Alvordige spiseforstyrrelser : retningslinjer for behandling i spesialhelsetjenesten. 7. Retrieved from [http://www.helsetilsynet.no/upload/publikasjoner/utredningsserien/alvordige\\_spiseforstyrrelser\\_ik-2714.pdf](http://www.helsetilsynet.no/upload/publikasjoner/utredningsserien/alvordige_spiseforstyrrelser_ik-2714.pdf)
- Boniell-Nissim, M., & Barak, A. (2011). The Therapeutic Value of Adolescents Blogging About Social-Emotional Difficulties Retrieved from doi:10.1037/a0026664
- Dalgard, O. S. (2008). Fakta om sosial støtte og ensomhet. Retrieved from <http://www.fhi.no/artikler/?id=69765>
- Espeset, E. (2009). fakta om spiseforstyrrelser - anoreksi, bulimi og overspisingslidelse Retrieved from <http://www.fhi.no/artikler/?id=73877>
- Foucault, M. (1997). Ethics: Subjectivity and Truth Vol. 1. P. Rabinow (Ed.) *Self Writing* Retrieved from <http://figuringoutmethods.wikispaces.com/file/view/Rabinow+-+Essential+Works+of+Foucault.pdf>
- Freire, P. (2006). *De undertryktes pedagogikk* (S. Lie, Trans. Vol. 2, 5. opplag.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Goffman, E. (1992). Vårt rollespill til daglig : en studie i hverdagslivets dramatikk (pp. 4-210).
- Gulbrandsen, P. (2012). Lege og pasient i sosiale medier: er det noe problem? Retrieved from <http://blogg.tidsskriftet.no/2012/08/lege-og-pasient-i-sosiale-medier-er-det-noe-problem/>
- Haavik, B. I. H. (2012). Bruk av blogg i undervisningen *Elever som "prosumenter" i et perforert klasserom, 1*. Retrieved from <http://bedre-skole.no>
- Hagen, I., & Wold, T. (2009). *Mediegenerasjonen : Barn og unge i det nye medielandskapet*. Oslo: Det Norske Samlaget.
- L'Abate, L., & Kern, R. (2009). Workbooks: Tools for the Expressive Writing Paradigm. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The Writing cure : How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being* (Vol. 5). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lange, A., Schoutrop, M., Schrieken, B., & van de Ven, J.-P. (2009). Interapy: A Model for Therapeutic Writing Through the Internet. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The Writing cure : How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being* (Vol. 5). Washington, DC: American Psychological Association.

- Larsen, R. J., & Buss, D. M. (2008). *Personality Psychology : Domains of knowledge About Human Nature*. New York: McGraw-Hill.
- Lepore, S. J., & Smyth, J. M. (2009). *The Writing cure : How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being* (Vol. 5). Washington, DC: American Psychological Association.
- Lunde, E. S. (2001). Større åpenhet om psykiske lidelser. Retrieved from [http://brage.bibsys.no/ssb/bitstream/URN:NBN:no-bibsys\\_brage\\_16408/1/Kap4-SkrettingLunde.pdf](http://brage.bibsys.no/ssb/bitstream/URN:NBN:no-bibsys_brage_16408/1/Kap4-SkrettingLunde.pdf)
- Løken, K. H. (2010). Lave stemmer skal også høres. In O. P. Askheim & B. Starrin (Eds.), *Empowerment i teori og praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Løwe, K. (2012). Pasient søker lege - får hjelp på nett. Retrieved from <http://blogg.tidsskriftet.no/2012/09/pasient-soker-lege-far-hjelp-pa-nett/>
- Mehlum, L., & Holseth, K. (2009). Selvskading - hva gjør vi? 8. Retrieved from <http://tidsskriftet.no/filer/tema-selvskading.pdf>
- Myklestad, I., Rognerud, M., & Johansen, R. (2008). Utsatte grupper og psykisk helse. 8. Retrieved from <http://www.fhi.no/dokumenter/836ae5a58e.pdf>
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening Up : The healing power of expressing emotions*. New York: The Guilford Press.
- Pennebaker, J. W. (2009). Writing, Social Processes, and Psychotherapy. In S. J. Lepore & J. M. Smyth (Eds.), *The Writing Cure : How Expressive Writing Promotes Health and Emotional Well-Being* (pp. 279-291). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rettberg, J. W. (2011). *Blogging : Digital media and society series* Cambridge: Polity Press.
- Schiefloe, P. M. (2006). *Mennesker og samfunn : Innføring i sosiologisk forståelse*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.
- Schwebs, T., & Østbye, H. (2007). *Media i samfunnet*. Oslo: Det Norske Samlaget.
- Senneset, I. (2012). Sykdomsblogging - et sjansespill verdt å delta i? Retrieved from <http://blogg.tidsskriftet.no/2012/09/sykdomsblogging-et-sjansespill-verdt-a-delta-i/>
- Skårderud, F. (2006). Skrift i hud. 3, 24-27. Retrieved from [http://www.idunn.no/file/ci/2913019/rus\\_2006\\_03\\_skrift\\_i\\_hud.pdf](http://www.idunn.no/file/ci/2913019/rus_2006_03_skrift_i_hud.pdf)
- Skårderud, F. (2008). Kropp, kompleksitet og kompetanse - Et mentaliseringsbasert perspektiv på spiseforstyrrelser, selvskade og rus. In P. Nygren & H. Thuen (Eds.), *Barn og unges kompetanseutvikling* (pp. 211-219). Oslo: Universitetsforlaget.
- Skårderud, F., & Sommerfeldt, B. (2009). Selvskading og spiseforstyrrelse. 9. Retrieved from <http://tidsskriftet.no/filer/tema-selvskading.pdf>
- Sørensen, M., Graff-Iversen, S., Haugstvedt, K.-T., Enger-Karlsen, T., Narum, I. G., & Nybø, A. (2002). "Empowerment" i helsefremmende arbeid. 24. Retrieved from <http://tidsskriftet.no/article/606714/>
- Thagaard, T. (2004). *Systematikk og innlevelse : en innføring i kvalitativ metode* (Vol. 2). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke
- Tjora, A. (2009). *Fra nysgjerrighet til innsikt - kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Trondheim: Sosiologisk Forlag.
- van der Velden, M. (2013). Nettpasienter. Retrieved from <http://blogg.tidsskriftet.no/2013/02/nettpasienter/>
- Wicks, P. (2010). Sharing Health Data for Better Outcomes on PatientsLikeMe. Retrieved from <http://www.jmir.org/2010/2/e19/>

Ystgaard, M., Reinholdt, N. P., Husby, J., & Mehlum, L. (2003). Villet egenskade blant ungdom. *16*. Retrieved from

## VEDLEGG 1

### Kildereferanser som er benyttet i analysen

*Ingeborg (25) blogger fra psykiatrisk avdeling.*

Skrevet av Heidi Venæs

Hentet fra TV2.no

(<http://www.tv2.no/nyheter/innenriks/ingeborg-25-blogger-fra-psykiatrisk-avdeling-3310231.html>)

Blogg: [surfer.blogg.no](http://surfer.blogg.no)

*Sykdomsblogging – et sjansespill verdt å delta i?*

Skrevet av Ingeborg Senneset

Hentet fra Tidsskriftets blogg, den norske legeforening.

(<http://blogg.tidsskriftet.no/2012/09/sykdomsblogging-et-sjansespill-verdt-a-delta-i/>)

Blogg: [surfer.blogg.no](http://surfer.blogg.no)

*En anorektikers blogg*

Skrevet av Ingeborg Senneset

Hentet fra TV2.no

(<http://www.tv2.no/nyheter/magasinet/en-anorektikers-blogg-3307061.html>)

Blogg: [surfer.blogg.no](http://surfer.blogg.no)

*Taushetsplikten begrenser ikke alt*

Skrevet av Ann-Kristin Bloch Helmers

Hentet fra sykepleieren.no

(<http://www.sykepleien.no/nyhet/1010520/--taushetsplikten-begrenser-ikke-alt>)

*Kan man blogge seg ut av en anoreksi?*

Skrevet av Monica Kutrovac

Hentet fra TV2.no (God morgen Norge)

(<http://www.tv2.no/gmn/nettprat/kan-man-blogge-seg-ut-av-en-anoreksi-3450710.html>)

Blogg: [dinosau.blogspot.no](http://dinosau.blogspot.no)

*Hvis jeg forsvinner, ser du meg da?*

Skrevet av Kristine Getz (2012)

Oslo, Aschehoug & co.