

**Interaktiv egenerapi -
En kvalitativ studie av blogging om egen
psykisk helse**

Ida Holo og Mariann Kvalø

Høst 2011

Hovedoppgave ved Profesjonsstudiet i Psykologi,
PSYPRO 4100

Forord

Denne hovedoppgaven er gjennomført i 9. semester på profesjonsstudiet i psykologi ved NTNU. Forskningsprosjektet ble igangsatt på slutten av vårsemesteret 2011 og først påbegynt etter godkjenning fra de regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) i juni 2011. Ideen er utformet av oppgaveforfatterne selv og tilspisset i samarbeid med veileder etter prosjektoppstart.

Hovedoppgaven er i sin helhet et samarbeid mellom Ida Holo og Mariann Kvalø. En generell arbeidsfordeling kan allikevel beskrives. Ida Holo har hatt ansvaret for følgende teoridel i innledningen; *"endringsprosesser i psykoterapi"*, mens Mariann Kvalø har hatt ansvaret for teoridelen *"blogging"*. *"Blogging som terapi"* var et felles ansvarsområde. Metoden er delt mellom en analyse- og en intervjudel, og i all hovedsak har Ida Holo hatt ansvar for den førstnevnte, mens Mariann Kvalø har hatt ansvaret for intervjudelen. Metoden består imidlertid av diskusjonspoeng som vi i samarbeid med metodeveileder har utarbeidet underveis, og man kan derfor ikke vise til en klar ansvarsfordeling. Resultatdelen ble skrevet i fellesskap, noe vi anså som en forutsetning for å ha en empirinær studie. I diskusjonsdelen har Ida Holo hatt hovedansvar for *"blogging som egenerapi"*, mens Mariann Kvalø har hatt hovedansvar for *"mot en ny forståelse"*. I større grad enn de andre diskusjonsdelene, var *"det interaktive terapirommet"* et felles ansvarsområde. Dette gjelder også for den generelle innledningen og konklusjonen.

Vi vil gjerne takke vår hovedveileder Karl Jacobsen for gode innspill, konstruktive tilbakemeldinger og god hjelp under skriving av oppgaven. Videre vil vi takke vår biveileder på metode, Anne Iversen, for å ha gitt oss grundig innføring og veiledning i kvalitativ metode og vist oss vei gjennom forskningsprosessen. Til slutt ønsker vi å rette en stor takk til våre informanter, som alle har gitt oss uvurderlig kunnskap og muliggjorde gjennomføringen av hovedoppgaven.

Innholdsfortegnelse

1.0. Innledning	1
2.0. Teoretisk bakgrunn	3
2.1. Blogging	3
2.1.1. Den tradisjonelle dagboken	5
2.1.2. Et sosialt fenomen	6
2.2. Blogging som terapi	7
2.2.1. Å være sårbar på nett	7
2.3. Endringsprosesser i psykoterapi	9
2.3.1. Fellesfaktorer	10
2.3.2. Allianse	11
2.3.3. Pasientens bidrag	12
2.4. Forskningsfokus: Konseptualisering av blogging som egenerapi	13
3.0. Metode	14
3.1. Valg av analysemetode	14
3.2. Forberedelse og gjennomføring av intervjuene	15
3.2.1. Godkjenning av prosjekt og tilgang på informanter	16
3.2.2. Utvalg	16
3.2.3. Intervjuguide	17
3.2.4. Gjennomføring av intervjuene	18
3.3. Analyse	19
3.3.1. Transkribering	20
3.3.2. Gjennomføring av analysen	20
3.4. Vurdering av forskningsprosessen	22
3.4.1. Relevans	22
3.4.2. Refleksivitet	23
3.4.3. Validitet og reliabilitet	24
4.0. Resultater	27
4.1. Tema 1: Intensjon	27
4.2. Tema 2: Opprettholdende mekanismer	29
4.2.1. Å skape struktur	29
4.2.2. Å formidle seg	30
4.2.3. En personlig kontakt	31
4.2.4. Å nå ut til noen	32
4.3. Tema 3: Personlig endring	33
4.4. Tema 4: Bloggens endring	35
4.4.1. Endret betydning	35
4.4.2. Endret blogginnhold	36
4.4.3. Tanken om en avslutning	37
4.5. Tema 5: Utfordrende aspekter	37
4.5.1. Å være tilgjengelig	38
4.5.2. Å forholde seg til folk i "virkeligheten"	39
4.5.3. Å trigge seg selv eller andre	39
5.0. Diskusjon	42
5.1. Blogging som egenerapi	42
5.1.1. Terapeutiske faktorer	43
5.1.2. Pasientens bidrag	45
5.1.3. Allianse	46
5.1.4. Å skrive seg frisk	48

5.2. Det interaktive terapirommet.....	50
5.2.1. Behandlerrollen.....	50
5.2.2. Åpen tilgang til terapirommet	52
5.2.3. Trigging - å påvirke andre negativt	53
5.2.4. Bloggmiljøet en triggende faktor?	54
5.3. Mot en ny forståelse.....	57
5.3.1. Støttende eller konkurrerende prosesser?	57
5.3.2. Parallele uavhengige prosesser	59
5.3.3. Det unike	60
5.3.4. Selvpresentasjon og påvirkning	62
5.3.5. Struktur som nøkkelfaktor	64
6.0. Konklusjon.....	65
7.0. Referanser	67

1.0. Innledning

En weblogg (blogg) er en nettside der enkeltstående tekster publiseres av én eller flere forfattere. Bloggens fokus og tema bestemmes av forfatterne selv, og kan gjenspeile deres interesseområder eller dekke personlige behov. Eksempelvis finnes det i dag mange såkalte personlige blogger, som omhandler forfatterens dagligliv. Flere velger å blogge om sin egen psykiske helse og man kan derfor tenke seg at blogging blir brukt som en form for egenerapi. Dette gjør at det er viktig å undersøke hvorvidt blogging kan fungere på en terapeutisk måte og hva de eventuelle virksomme elementene består av. Vi vet i dag lite om effektene av å dele personlig informasjon på internett. Dette gjør at det knyttes usikkerhet til konsekvensene av å bruke blogging til et terapeutisk formål. Muligens har denne uvissheten ført til en debatt som tenderer til å se på blogging som noe entydig positivt eller negativt. Dette fører til en unyansert forståelse, noe som gjør det nødvendig å tre ut av en tradisjonell forståelsesramme og utvide perspektivet for å kunne gi en god beskrivelse av fenomenet.

Det er nærliggende å tro at mange av de som blogger om egen psykisk helse også er brukere av helsevesenet. Som kliniske utøvere er helsepersonell ansvarlige for å møte klienter på en måte som skal legge til rette for bedring. Hvis bloggere mener at bloggingen er med på å skape positive endringer i deres liv, er det av sentral betydning at hjelpere har en god forståelse for hva denne typen blogging innebærer for den enkelte. Blogging befinner seg i et skjæringspunkt mellom det private og det offentlige. Det er derfor også interessant å undersøke dette som et større sosialt fenomen, heller enn kun å betrakte det som en privat dagbok på nett.

En inngang til disse problemstillingene er å undersøke bloggeres subjektive opplevelser. Dette gjorde at vi anså kvalitativ metode som best egnet for vår studie. Gjennom semistrukturerte intervju med tre informanter ønsket vi å fange nyansene i fenomenet ved å se på hvilke funksjoner bloggingen tjener for den enkelte informant, med spesiell vekt på om det er noe som har ført til endringer i deres psykiske helse. Med utgangspunkt i funnene, diskuteres det hvorvidt blogging og terapi kan ligne hverandre, og hvilke implikasjoner dette eventuelt kan ha. Man kan spørre seg om blogging kan tenkes å kunne erstatte tradisjonell psykoterapi eller om de kan anses å være to helt forskjellige prosesser. Det blir da sentralt å diskutere om disse

prosessene er konkurrerende, kan støtte hverandre eller om de fungerer uavhengig av hverandre.

Oppgaven innledes med en teoretisk bakgrunn, med særlig fokus på fenomenet blogging og virksomme faktorer i tradisjonell psykoterapi. Videre presenteres metoden der gjennomføringen av undersøkelsen og analysen blir beskrevet. Senere følger resultatdelen som foreligger separat fra oppgavens diskusjon.

2.0. Teoretisk bakgrunn

2.1. Blogging

Ordet blogg er en sammensmelting av ordene Web og logg (Rettberg, 2008). Herring, Scheidt, Bonus og Wright (2004) definerer blogger som ”hyppig modifiserte websider, der daterte innlegg oppføres i en reversert kronologisk rekkefølge” (s. 1). De strekker seg fra profesjonell til personlig bruk (Bortree, 2005), og øker stadig i popularitet som kommunikasjonsform på internett (Herring et al. 2004). Blogger har en utradisjonell skriftlig presentasjonsform, da de består av en episodisk skrivemåte som fører til en spesiell type narrativ struktur (Rettberg, 2008). Til forskjell fra for eksempel strukturen i en roman, blir historiene i en blogg fortalt i korte episoder. Hvert innlegg har en begynnelse og en slutt, og står i prinsippet som en helhetlig tekst som kan leses i seg selv. Leser man imidlertid innleggene sammenhengende, representerer de en større historie (Rettberg, 2008). I tillegg er det meste av blogging til en viss grad selvrepresenterende. På denne måten kan man hevde at det er en form livsskriving eller autobiografi (Rettberg, 2008).

Soon er et trendanalyse- og forskningsprosjekt som har fulgt ungdoms nye medievaner, og er gjennomført av markedsanalyse- og rådgivingselskapet Synovate. Prosjektet ble utført på bakgrunn av en kundebestilling og har blitt referert til i ulike nettaviser. Undersøkelsen viste blant annet at nærmere tre av ti norske ungdommer som hadde en blogg, blogget om psykiske vansker (Aartun, 2005). Selvmordstanker, depresjoner, selvskading og følelsen av ensomhet var noe av det ungdommene delte gjennom bloggene sine. Funnene er basert på en innholdsanalyse av et tilfeldig utvalg av 100 blogger skrevet av norske ungdom på fire bloggtenester (Aartun, 2005). Annen litteratur bekrefter at flertallet av blogger er personlige dagbokblogger som primært handler om bloggerens liv og indre tilstander (Blood, 2002). Slike blogger er ofte karakterisert ved store mengder selvavsløringer (Bortree, 2005). Selvavsløringer kan defineres som en kommunikasjonsprosess der man gjør selvet kjent for andre (Harper & Harper, 2006). Den store mengden selvavsløringer i blogger kan skyldes aspekter ved internett som fenomen, slik som visuell anonymitet (Walther, 1996), eller det kan være noe med sjangeren den personlige bloggen representerer, som i seg selv fasiliterer dette (Herring & Paolillo, 2006).

I løpet av det siste tiåret har forskning etablert at vi mennesker har en tendens til å dele mer informasjon om oss selv på nettet enn i lignende møter ansikt til ansikt (Joinson & Paine,

2007). Det viser seg imidlertid at selvavsløringer i fravær av en kontrollert setting kan være lite hensiktsmessig eller i verste fall skadelig (Sheffield, Duncan, Thomson & Johal, 2002). Dette kan blant annet gjelde kanaler som sosiale medier. Sosiale medier kan defineres som medier som ved hjelp av webbasert teknologi åpner for interaksjon mellom to eller flere mennesker (Becker, 2011), og blogger går dermed under denne definisjonen. Slike medier har egenskaper som gjør dem unike. Becker (2011) nevner blant annet at de lett kan oppsøkes og at de kan nås umiddelbart. I tillegg har de en rask utvikling og de presenteres i en uformell form. Slik kan denne kanalen gjøre informasjon lettere tilgjengelig, og i et helseperspektiv kan dette gi en annen type informasjonstilgang enn det som tidligere har vært mulig. Det kan sies at blogger tilhører en spesiell sjangerform fordi de både er private og offentlige på samme tid, de er individuelle samtidig som de er kollektive. Dette fører til at forfatter og lesere bringes sammen i et semiprivat eller semioffentlig rom (Gurak & Antonijevic, 2008).

Blogging kan karakteriseres som speiling og tilsløring på samme tid (Serfaty, 2004). Forfatteren former sine trekk til en ønskelig refleksjon og speiler dette ut til sine lesere. Samtidig tilslører han eller hun seg selv ved å presentere kun visse, nøye selekterte aspekter ved seg selv (Serfaty, 2004). Dette utgjør en dynamisk prosess som både forfatter og lesere påvirker over tid. Nettopp dette med tid er en annen viktig dimensjon ved blogging; fordi en blogg ikke vil ha et naturlig endepunkt. Mens en romans leser kan ha et ønske om å nå en slutt, kan man si at en bloggleser alltid ønsker et nytt innlegg. En slutt ville satt en endelig stopper for bloggen og man kan derfor ikke sammenligne dette med en romans avslutning, der det finnes et mål om samle løse ender og gi en helhet for leseren (Serfaty, 2004). Blogger blir ofte sammenlignet med dagbøker, og Lejeune og Lodewick (2001) skriver følgende om denne sjangeren: "All journal writing assumes the intention to write at least one more time, an entry that will call for yet another one, and so on without end" (s. 100-1). De hevder videre at å avslutte en dagbok for godt betyr at man utelukker den fra fremtiden. De fleste blogger ender allikevel når forfatteren enkelt og greit stopper å skrive. Noen blogger lages for et spesifikt prosjekt og når forfatteren når sine mål, vil bloggen ofte legges ned (Rettberg, 2008). Det kan også være at forfatteren har konstruert en person i bloggen som etter hvert hindrer ham eller henne i å skrive om det som nå er ønskelig. Rettberg (2008) hevder at løsningen da kan være å starte en annen blogg der en ny stemme blir etablert.

2.1.1. Den tradisjonelle dagboken

Blogger har blitt beskrevet som et medium der man kan planlegge og organisere ulike ideer (Blood, 2002). De kan også brukes til emosjonell prosessering av hendelser gjennom å ”luften ut” og uttrykke seg følelsesmessig (Gumbrecht, 2004). Det har blitt hevdet at personer skaper blogger som et hjelpemiddel til å uttrykke seg selv, noe som kan føre til økt selvbevissthet og kritisk tenkning (Blood, 2002). Det er enkelt å se at det finnes flere likheter mellom den tradisjonelle dagboken og bloggen. Det er imidlertid blitt gjort forholdsvis lite forskning på fenomenet blogging. Baker og Moore (2008) påpeker at det derfor kan være interessant å sammenligne aktiviteten med dagbokskrivning, da det eksisterer forskning på at dette har en god terapeutisk funksjon (Smyth, 1998).

Dagbokskrivning har lenge blitt brukt i en terapeutisk setting. Dette gjelder stort sett, men ikke utelukkende, innen det kognitive atferdsparadigme (Wright & Chung, 2001). Skriveterapi kan i tillegg sies å ha fått en oppsving under utviklingen av narrative tilnærminger (McLeod, 1997, omtalt i Wright & Chung 2001). Wright og Chung (2001) definerer skriveterapi som ”...klientekspressiv og refleksiv skriving, hvorvidt selvgenerert eller foreslått av terapeut/forsker”(s. 279). Humanistiske tilnærminger har også forsket på terapeutisk skriving. Disse har sett på erfaringer fra klinisk praksis og har blant annet hevdet at skriving kan fungere som en mekanisme for psykologisk innsikt. Det vitenskapelige paradigmet søker i større grad å måle, forklare, predikere og analysere fenomenet gjennom randomiserte kontrollerte studier (Wright & Chung, 2001). Pennebaker og Segal (1999) har blant annet sett på det empiriske grunnlaget for skriving om emosjonelle opplevelser. Deres studie har blitt både replikert og utvidet, og fastslår at skriveterapi er fordelaktig for både fysisk og mental helse. Et viktig spørsmål er imidlertid *hvordan* skriving kan forbedre den psykoterapeutiske prosessen. Bolton (1999) skriver:

Writing is a kind and comparatively gentle way of facing whatever there is to be faced. You can trust it to pace itself to your needs and wants rather than to anyone else, such as a therapist. It can be private until you decide to share it (s. 12).

Forskning som sammenligner vokale og skrevne uttrykk av følelser rundt traumatiske hendelser, viser at det eksisterer en lignende emosjonell prosessering bak begge uttrykk (Murray & Segal, 1994). Wright og Chung (2001) gjennomgang av forskning fra både humanistiske og vitenskapelige tradisjoner viser at ekspressiv skriving kan, under visse

betingelser, forbedre fysisk og psykologisk helse. Dette gjelder også med eller uten tilleggsværdien av en terapeutisk relasjon.

2.1.2. Et sosialt fenomen

Baker og Moore (2008) peker imidlertid på en viktig forskjell mellom dagbokskrivning og blogging, nemlig *kommentarer*. Blogger åpner i motsetning til tradisjonelle dagbøker opp for kommunikasjon og dialog med andre. Over to tredjedeler av den globale internettpopulasjonen besøker blogger eller sosiale nettverkssteder i følge en rapport utgitt i 2009 (Nielsen Company). Selv om blogger noen ganger blir konseptualisert som personlige dagbøker, er de fleste verken private eller enveisrettet i sin kommunikasjon. Et nøkkeltrekk ved blogger kan derfor sies å være deres sosiale natur (Baker & Moore, 2008). Forskning viser at mennesker foretrekker å samhandle på nettet med individer de *tror* er like seg selv. Bant annet viste det seg at bloggere tiltrekkes av forfattere de oppfatter som like seg selv i personlighet (Li & Chignell, 2010). Dette gjaldt selv om disse nødvendigvis ikke var så like når man så på deres egne rapporter om hvordan de opplevde seg selv. Dette kan være en av grunnene til at det ofte skapes nettverk av blogger med lignende innhold; også kalt bloggklynger (Schmidt, 2007). Flere bloggere kan linke til andre blogger på sine sider, og på denne måten har de potensialet til å skape et virtuelt samfunn (Blanchard, 2004). Schmidt (2007) beskriver at noen bloggere blir linket til av mange andre bloggere, mens andre igjen blir linket til av noen ganske få. På denne måten skapes en A-liste av bloggere; der visse befinner seg høyt oppe i et hierarki av oppmerksomhet og popularitet. Schmidt (2007) mener noen fokale blogger har påvirkningskraften til å strukturere en hel sfære av bloggere, og kan være med på å styre hva som diskuteres eller hvilken informasjon som utveksles. Dette understreker at det kan ligge mye makt hos forfattere av mye leste blogger.

Bloggere har et publikum av lesere som ofte består av blogglesere generelt, spesifikke ”bloggvenner” og venner og familie i det virkelige liv (Trammell & Keshelashvili, 2005). Å bruke internett for å motta støtte, slik som å komme i kontakt med andre som har opplevd lignende problemer som en selv, har vist seg å kunne være spesielt hjelpsomt for marginaliserte grupper (McKenna & Bargh, 1998). Baker og Fortune (2008) påpeker imidlertid at det finnes en risiko for at dette gjør at man kan føle seg ytterligere marginalisert fra samfunnet som helhet eller bevege seg enda lengre fra å søke personlig eller profesjonell hjelp utenfor dataverden. Forskning har vist at gjensidig støtte i nettmiljøer ikke nødvendigvis

fører til endring i problematferd (Adler & Adler, 2008), og en for sterk tillit til kommunikasjon på internett kan forsterke depressive følelser og føre til tvangsmessig internettbruk (van den Eijnden, Meerkerk, Vermulst, Spijkerman, & Engels, 2008).

2.2. Blogging som terapi

American Online, Inc (AOL, 2005) er en ledende webportal innen interaktiv service og internetteknologi. De gjennomførte en spørreundersøkelse i 2005, der de hadde et totalantall på 600 respondenter, bestående av kvinner og menn over 18 år som skrev en eller flere blogger (AOL, 2005). I denne spørreundersøkelsen kom det frem at nesten 50% blogget fordi det fungerte som en form for egenerapi. En tredjedel av bloggerne svarte at de ofte skrev om selvhjelpstemaer. Resultatene fra spørreundersøkelsen viste også at når det gjaldt å håndtere personlige temaer eller problemer, foretrakk 31% av respondentene å skrive det i bloggen eller å lese blogger skrevet av andre med samme problem. Dette var seks ganger flere enn de som foretrakk å søke profesjonell hjelp (som utgjorde 5% av respondentene). Hvorfor og hvordan blogging blir brukt som en form for egenerapi kommer derfor inn som et viktig forskningsspørsmål.

Forskning har vist at selvbiografiske skildringer av sykdom (autopatografi) kan være verdifullt for pasienten. Hem (2001) skriver blant annet at det kan gi mening til sykdomserfaringer og muligens ha en terapeutisk virkning. Fortellingene handler ofte om den personlige erfaringen, opplevelsen og betydningen av sykdommen. Ved å skrive om sin historie har de mulighet til å sette seg selv i sentrum og finne sin egen mening. Dette er noe andre pasienter også kan identifisere seg med og ha nytte av. Hem (2001) hevder dette kan være en motvekt til et stort helsevesen der pasienter kan føle seg alene eller fremmedgjort. Disse funnene understreker viktigheten av å diskutere slik skriving som en terapeutisk prosess.

2.2.1. Å være sårbar på nett

Websider som omhandler selvskading og selvmord har blitt mye omtalt i forskningslitteratur og media. I tillegg til å tilby informasjon, muliggjør mange av disse sidene kontakt mellom brukerne. Baker og Fortune (2008) foretok en kvalitativ studie der de undersøkte erfaringene til unge voksne som driver med selvskadende og suicidal atferd og som er engasjert i

websider dedikert til disse temaene. Da deltakerne skulle beskrive fordeler ved å bruke disse sidene, var det å møte empati og forståelse noe alle nevnte. Websidene ble også omtalt som om de var samfunn, der man som bruker fikk emosjonell støtte, informasjon, råd og vennskap. De unge beskrev ofte sin selvskadende atferd som en mestringsstrategi for å takle vanskelige situasjoner. Flere av de spurte mente at selvskadende atferd og deltakelsen på selvmordwebsider tjente den samme funksjonen; å håndtere sosial og psykologisk distress (Baker & Fortune, 2008).

Whitlock, Powers og Eckenrod (2006) gjennomførte to studier der de undersøkte unges kommunikasjon om selvskading på internettbaserte diskusjonsfora. Deres funn viste også at interaksjonene mellom ungdommene kunne gi en opplevelse av sosial støtte. Samtidig fant forskerne at slik kommunikasjon kunne normalisere og oppmuntre til selvskadende atferd. Spesielt farlig var dette for ungdom som allerede drev med selvskading eller de som fortsatt utforsket sin identitet. Det har også blitt hevdet at slike websider har et innhold som "...demonstrerer den underliggende psykopatologien av suicidalprosesser" (Fekete, 2002, s. 359) og av den grunn kan ha en farlig effekt på brukerne. Baker & Fortune (2008) fordrer en mer nyansert forståelse av slike fenomen for å kunne gå inn i en dialog med mennesker som skader seg selv og som bruker internett som en kilde til støtte. De hevder det blir vanskelig å hjelpe dem som trenger det dersom man utelukkende fokuserer på det negative ved bruken av slike nettsider. Kanskje kan kunnskapen om de positive elementene ved slike websider bidra til bedre behandling for denne pasientgruppen. I helsevesenet vil man på mange måter kunne tilby de samme verdifulle ressursene brukerne tilbyr hverandre, inkludert validering, sympati og oppmuntring (Miller & Gergen, 1998), samtidig som man vil ha muligheten til å motvirke det negative potensialet som finnes på websidene. Dette understreker viktigheten av å integrere brukererfaringer i helsearbeid.

Hoyt og Pasupathi (2008) bruker AOL-undersøkelsen som et argument for relevansen av å vurdere de terapeutiske implikasjonene av å blogge. Skårderud (2010) har også diskutert koblingen mellom mennesker med psykiske vansker og bruken av sosiale medier. Han skriver om den arenaen hvor blogger eksisterer, der man møtes i rom som ikke eksisterer og hvor man ikke trenger å forholde seg til tid og sted. Ved hjelp av noen tastetrykk kan man "møte" mennesker over hele verden, noe som muliggjør at den som er isolert kan oppsøke fellesskap med andre. Forfattere og lesere kan ikke se hverandre og de blir derfor heller ikke avslørt. Dette mener han gjør at mediet senker terskelen for å formidle skam. Det finnes imidlertid

ulemper ved dette. Skårderud (2010) hevder at internett kan oppheve skillet mellom pasient og behandler. Når brukerne setter seg selv i førersetet spres det mye godt, men siden det ikke finnes noen ekstern kontroll, kan også uhelse få flyte fritt. Han hevder empatisk motstand og undring er to prosesser som er nødvendige for å kunne tre ut av vante tanke- og følelsspor. Dette er noe man søker å få ut av tradisjonell psykoterapi. Spørsmålet er om disse prosessene forekommer i blogg miljøene. Skårderud (2010) etterlyser den omsorgsfulle motstanden og utfordreren som tør å undre seg. I terapi vil psykologen sitte i førersetet og ha et hovedansvar for at mekanismer slik som utfordring og undring settes i gang.

2.3. Endringsprosesser i psykoterapi

Mange benytter seg som nevnt av blogging som egenerapi, men det gjort lite forskning på hvorvidt denne prosessen kan sies å ha terapeutisk virkning. Det er også fortsatt usikkert hvilke eventuelle virksomme faktorer som kan gjøre blogging til en effektiv form for egenerapi. En tilnærming til denne problemstillingen er å undersøke hva målet med tradisjonell psykoterapi er. Gjennom å se nærmere på noen av de viktigste endringsfaktorene i terapi, kan man få et grunnlag for å finne ut om opplevelsen av bedring som vanligvis er assosiert med psykoterapi også vil være tilgjengelig gjennom blogging.

Generelt kan vellykket psykoterapi sies å dreie seg om både symptomlette og å redusere langvarige problematiske og maladaptive mønstre, i tillegg til å etablere nye måter å takle aspekter ved seg selv og sitt liv på (Gabbard, 2005; Howard, Lueger, Maling & Martinovich, 1993). Et viktig mål vil være å redusere lidelse og å lede klienten i retning av å realisere sitt psykologiske potensial (Prochaska, 2000). Jacobsen og Svendsen (2010) hevder vellykket psykoterapi innebærer flere elementer enn bare symptomlette; det handler også om å øke klientens vitalitet, spesielt ved å endre dysfunksjonell emosjonsregulering og jobbe med maladaptive oppmerksomhetsprosesser. Metaanalyser og gjennomganger av velkontrollerte studier har vist at flere former for psykoterapi med barn, ungdom og voksne fører til terapeutisk endring (Kazdin, 2009; Lambert & Ogles, 2004). Det diskuteres imidlertid fortsatt *hvordan* terapi fører til endring og hvilke endringsmekanismer som er effektive.

En sentral debatt som berører dette handler om hvorvidt terapi suksess er avhengig av spesifikke intervensjoner eller transteoretiske fellesfaktorer. Mange terapiformer har ingredienser som er effektive for psykologisk endring, men som ikke er unike for de ulike

terapeutiske teorier (Lambert & Ogles, 2004). Disse kalles fellesfaktorer og er de dimensjonene ved behandlingssettingen; altså terapeuten, terapien og klienten, som ikke er spesifikke for én teknikk (Lambert, 2005). Det er ikke et mål i denne sammenheng å gå inn i en slik debatt. Derimot vil det være vesentlig å se på de ulike faktorene som forskning viser har en sterk innvirkning på vellykket behandling. Terapeutisk allianse og pasientens bidrag i terapi har vist seg å være spesielt viktige elementer for terapeutisk endring. Disse regnes som svært sentrale, og utdypes derfor i særskilt grad.

2.3.1. Fellesfaktorer

Mange artikkelforfattere har definert og konseptualisert fellesfaktorer på flere ulike måter. Aveline, Strauss og Stiles (2005) hevder nøkkelementene ved terapeutisk endring er forbedret allianse, økt empati, dypere forståelse, økt evne til problemløsning og tilfredshet hos pasienten. De hevder vellykkede terapiforløp vil innebære å hjelpe pasienten med å etablere håp, redusere motløshet og skape en opplevelse av mestring. Mange funn bekrefter et forhold mellom disse fellesfaktorene og bedring (Trijsburg, Colijn & Holmes, 2005; Wampold, 2001).

Forskning viser at placebobehandlinger som har fokusert på de vanlige fellesfaktorene, slik som forventning om endring, diskusjon, oppmerksomhet og varme, gir betydelige effektstørrelser. Men de vil allikevel ikke gagne pasientene i den grad aktive terapiformer gjør (Lambert, 2005). Flere andre studier og metaanalyser er med på å understøtte synet om at placebobehandling har en positiv innvirkning på pasienters trivsel og velbehag, men at den ikke har like stor påvirkning som spesifikk behandling (Lipsey & Wilson, 1993; Grissom, 1996; Lambert & Ogles, 2004). Samtidig viser forskning at endring i psykoterapi ikke primært sett skyldes spesifikke teknikker alene. Fellesfaktorer ser i stor grad ut til å være mediatorer for behandlingsutfall. Dette har et bredt grunnlag i forskningslitteraturen (Lambert & Ogles, 2004; Wampold, 2001).

Fellesfaktorer kan som nevnt bli konseptualisert på flere ulike måter. Lambert og Ogles (2004) hevder dette har bidratt til at begrepet har blitt utvannet og dermed har fått flere forskjellige betydninger. I et forsøk på å organisere og klargjøre hva som menes med fellesfaktorer, deler de disse inn i tre kategorier. Gruppene, eller kategoriene, kan også defineres som *dimensjoner*, da ulike terapeutiske retninger kan inneholde alt fra noen få til svært mange av faktorene inkludert i de ulike dimensjonene. Fellesfaktorene deles inn i en støttdimensjon, en læringsdimensjon og en handlingsdimensjon. Lambert og Ogles' modell

er en fasemodell; de mener dimensjonene representerer en sekvens som foregår i mange terapiformer. Altså kreves det at terapien inneholder støttefaktorer for at faktorene i læringsdimensjonen skal utvikle seg. Det kreves dermed også et grunnlag av læring for at man kan jobbe med de terapeutiske faktorene i handlingsdimensjonen.

Støttedimensjonen inkluderer blant annet bekreftelse, spenningsutløsning, katarsis, struktur, terapeutisk allianse og terapeutens varme, respekt og empati. Den andre gruppen er *læringsdimensjonen*, og inneholder faktorer som råd, tilbakemeldinger, innsikt, kognitiv læring, korrigerende emosjonelle opplevelser og assimilering av problematiske erfaringer. Den siste gruppen kalles *handlingsdimensjonen*, og inneholder blant annet mestringstiltak, øving, oppfordring til å møte sine frykter, realitetstesting og atferdsregulering. Dimensjonene i modellen har blitt utviklet ved en gjennomgang av empirisk forskning og har blitt operasjonalisert og korrelert med utfall i terapiforskning (Lambert & Ogles, 2004). Det finnes flere andre måter å konseptualisere fellesfaktorer i terapi på, men Lambert og Ogles' modell kan brukes som et utgangspunkt for å få en oversikt over de ulike dimensjonene som er virksomme i terapi.

2.3.2. Allianse

Psykoterapiforskning har vist at kvaliteten på den terapeutiske alliansen er den mest robuste prediktoren for vellykket psykoterapi (Kazdin, 2009; Lambert & Ogles, 2004; Safran & Muran, 2000). Roth og Fonagy (2005) peker imidlertid på at selv om det finnes en stabil kobling mellom allianse og utfall, viser forskning at den kun er av en moderat styrke.

Bordin (1979) har presentert en anerkjent transteoretisk konseptualisering av terapeutisk allianse, som består av tre komponenter; oppgaver, mål og et emosjonelt bånd. Dette vil si at terapisuksess er avhengig av klientens oppfattelse av at intervensjonene som blir tilbudt er både relevante og virkningsfulle og at det finnes en kongruens mellom klienten og terapeutens forventninger til hvilke mål man har; både etter kort og lengre tid. Det tredje aspektet er klientens evne til å danne et personlig bånd med terapeuten og terapeutens evne til å presentere seg selv som en omsorgsfull, sensitiv og sympatisk, hjelpende figur. De tre elementene påvirker hverandre konstant, og alliansen vil dermed være i stadig endring gjennom terapiforløpet (Roth & Fonagy, 2005). Bordins konsept tar for seg den fundamentale avhengigheten mellom tekniske og relasjonelle faktorer (Safran & Muran, 2000). Orlinsky, Grawe og Parks (1994) fant etter gjennomgang av over 2000 studier på prosessutfall, i

overensstemmelse med Bordins teori, at det terapeutiske båndet er viktig for terapisuksess. Dette gjaldt spesielt hvordan pasienten oppfattet båndet. Forskerne fant også at terapeutens bidrag hovedsakelig skjer gjennom empatisk, bekreftende og samarbeidende engasjement med klienten, sammen med bruk av potente intervensjoner. Forskning har i tråd med dette funnet at dårlige utfall er assosiert med negative interpersonlige prosesser (Safran & Muran, 2000).

Ulike teoretiske retninger vektlegger allianse ulikt når det gjelder dens rolle i terapeutisk suksess. Tradisjonelt sett har psykodynamiske retninger lagt større vekt på allianse enn mer kognitivt rettede terapiformer. Grant, Young og DeRubeis (2005) hevder endring kan konseptualiseres som en kognitiv prosess, der tanker og overbevisninger vil mediere endringer i atferd. De hevder at bedring *ikke* er avhengig av den interpersonlige dynamikken man finner i psykoterapi, men av endringer i maladaptive sekvenser av kognisjon og atferd. Disse ulike perspektivene gjør det interessant å undersøke terapiformer som ikke er avhengig av fysiske møter mellom behandler og pasient.

Et fenomen som nylig har fått mye oppmerksomhet er digital terapi, også kalt e-terapi. Denne behandlingsformen går ut på at pasienten og terapeuten kommuniserer via e-post i stedet for å møtes ansikt til ansikt. Da denne terapiformen foregår via internettbasert kommunikasjon, og i noen grad kan ligne blogging brukt som egenerapi, er det relevant å nevne her. Kraft, Schjelderup-Lund og Brendryen (2007) beskriver at flere RCT-studier har vist at slik terapi har god effekt på varig atferdsendring og mener dette beviser at pasienter kan gjennomgå suksessfull terapi uten å møte terapeuten. Funnene som er gjort til nå har imidlertid dreid seg om relativt ukompliserte diagnoser, det er gjort få forsøk på e-terapi med mer kompliserte tilstander. Det er allikevel interessant å se at internettbasert kommunikasjon kan brukes i, eller ved siden av tradisjonell psykoterapi.

2.3.3. Pasientens bidrag

Orlinsky et al. (1994) hevdet at kvaliteten på klientens deltakelse i terapi er den viktigste determinanten for utfall. En viktig faktor for vellykket psykoterapi er ifølge forskerne motivasjon og villighet hos pasienten. Dette innebærer at pasienten er åpen og har tillit til behandleren og til terapien. I tillegg innebærer konseptet at pasienten har mot til å foreta positive forandringer i eget liv gjennom endringer i tanker, følelser og atferd (Orlinsky et al., 1994). Asay og Lambert (1999) hevder også at motivasjon er et av pasientens viktigste bidrag.

De legger til at det ikke bare er motivasjonen for å endre seg selv som er viktig, men også ønsket om å endre seg på en måte som stemmer overens med terapeutens mål og ønsker. Forfatterne trekker også frem evnen til å reflektere over og tolke egne psykologiske prosesser (psychological mindedness) som en viktig faktor for endring. Piper, Joyce, Azim og Rosie (1994) fant at pasienter med høy grad av slik psykologisk refleksjonsevne hadde bedre behandlingsresultater enn pasienter med lavere grad av denne evnen. Asay og Lambert (1999) hevder at også velutviklede evner til å kunne skape og opprettholde relasjoner assosieres med gode behandlingsutfall. De peker imidlertid også på at de psykologiske vanskenes alvorlighetsgrad og evnen til å identifisere et sentralt problem er viktige bidrag hos pasienten som kan påvirke endring i psykoterapi.

2.4. Forskningsfokus: Konseptualisering av blogging som egenterapi

Blogging er et nytt fenomen med flere unike kjennetegn. Selv om det kan sammenlignes med blant annet terapeutisk dagbokskrivning, skiller aktiviteten seg ut på ulike måter. Blant annet er det et sosialt fenomen som muliggjør kommunikasjon mellom forfatter og lesere. Blogging tas i bruk i stadig større grad og øker i popularitet som uttrykksform på nettet. Dette har flere konsekvenser, blant annet har det dukket opp personlige blogger som omhandler psykisk helse. Derfor vil det være behov for en ny type konseptualisering av bloggfenomenet; blogging som egenterapi. Ved å bruke blogging som egenterapi, forteller bloggerne om sitt indre psykiske liv i et interaktivt rom som er mye større enn det tradisjonelle terapirommet. Forskningsfunn har demonstrert hvilke faktorer som er virksomme i terapi, men det er til nå gjort lite eller ingen forskning på de terapeutiske implikasjonene av å blogge. Dette var utgangspunktet for vår studie, der vi så på bloggeres opplevelse av å formidle seg om sin psykiske helse på internett. Spesielt var vi interessert i å undersøke informantenes motivasjon for å blogge, hvilken betydning bloggen har hatt for dem og hvorvidt de opplever at bloggen har bidratt til personlige endringer.

3.0. Metode

Det ble raskt tydelig for oss at våre problemstillinger best kunne belyses ved hjelp av kvalitativ metode. Malterud (2002) hevder slike metoder er velegnede dersom man skal undersøke nye spørsmål, eller i tilfeller der man på forhånd ikke vet hva som kan utgjøre relevante svaralternativer. Dette stemte godt overens med våre mål med studien. Metodedelen tar for seg hvorfor vår analysemetode ble valgt, en beskrivelse av planlegging og gjennomføring av intervjuene samt en redegjørelse for gjennomføringen av analysen. Til slutt følger en vurdering av forskningsprosessen.

3.1. Valg av analysemetode

Vi analyserte intervjuetekstene etter en fenomenologisk-hermeneutisk metode slik den er definert av Lindseth og Norberg (2004). Den fenomenologiske tradisjonen ønsker å fange intervjuobjektets beskrivelser av sine erfaringer, og dermed få en forståelse av informantens livsverden (Kvale, 2001). Sagt på en annen måte vil målet med en slik analyse være å belyse essensiell mening slik det leves i menneskelige opplevelser (Lindseth & Norberg, 2004). I en fenomenologisk tradisjon vil de subjektive erfaringene oppfattes som gyldig kunnskap, og dermed kunne inngå i vitenskapelige analyser (Malterud, 2003).

Det hermeneutiske elementet i analyseprosessen innebærer at meningsstolkning står sentralt (Kvale, 2001). Malterud (2003) beskriver den hermeneutiske prosess som det å tolke *menneskelig mening*. Lindseth og Norberg (2004) mener hermeneutikken gir mulighet for en teksttolkning der vi stadig kan veksle mellom å fokusere på forståelsen av delene, altså meningsenhetene, og forståelsen av teksten som helhet. Hermeneutikk ligger til grunn for svært mye av teksttolkningen i humanistiske retninger (Malterud, 2003), og det var derfor naturlig i vår studie å ha en analysemetode som trekker på denne tradisjonen.

Vi ønsket i tråd med det fenomenologiske perspektivet å få en forståelse av informantens erfaringer og opplevelser av blogging om psykisk helse. Fenomenologisk tradisjon legger vekt på å forsøke å tilsidesette forforståelser og å finne den sentrale meningen i informantens beskrivelser (Kvale, 2001). Samtidig impliserer det hermeneutiske elementet at det å tolke er en nødvendig og uunngåelig handling når vi prøver å forstå og finne meningen i ytringer (Van

Manen, 1990). I et hermeneutisk-fenomenologisk perspektiv antar man at erfaring da vil gi mening innen en gitt kulturell og historisk kontekst. Tolkningen vil innebære en samkonstruksjon av mening, der forskernes og deltakernes erfaringsmessige ”horisonter” sammensmeltes (Lavery, 2003). Malterud (2002) forteller at man kan beskrive den samme virkeligheten ut fra mange ulike perspektiver; noe som fører til at forskernes posisjon og perspektiv vil kunne ha stor innflytelse på hvordan problemstillingen blir belyst og hvilken kunnskap som presenteres. Altså vil vår studie representere en av flere mulige måter å se på opplevelsen av å blogge på. Det fenomenologiske elementet innebærer å prøve å *forstå* de konkrete levde erfaringene til deltakerne (Van Manen, 1990), i motsetning til å prøve å definere eller forklare et fenomen. Lindseth og Norberg (2004) nevner nettopp at det ikke er forskerens oppgave å forklare et bestemt tilfelle. Vår intensjon var ikke å bedømme blogging som fenomen, men heller å forstå bloggernes ulike opplevelser.

Lindseth og Norbergs metode innebærer i tillegg til fenomenologisk forståelse og hermeneutisk tolkning at man skal knytte funnene opp mot det forskerne anser som relevant litteratur. Dette var aktuelt for vår oppgave, da vi ønsket å belyse meningsenhetene med tidligere relevante funn og drøfte resultatene. Lindseth og Norberg (2004) hevder man i denne prosessen ikke skal tvinge litteraturens perspektiv på intervjueteksten, men heller la den valgte litteraturen belyse teksten; og la teksten belyse litteraturen. Dette stemte overens med hvordan vi ønsket å bruke litteratur i oppgaven.

3.2. Forberedelse og gjennomføring av intervjuene

Som nevnt valgte vi å benytte semistrukturerte intervju. Ifølge Kvale (2005) gir det kvalitative intervjuet mulighet til å hente ut kunnskap om det sentrale i informantens livsverden. Dette gjør at informanten kan formidle betydningen, eller meningsinnholdet, av det som uttrykkes for ham eller henne. Dette mente vi ville gi et godt utgangspunkt for den senere analysen, slik at vi kunne belyse de temaene vi ønsket å undersøke. Videre følger en beskrivelse av forberedelse til intervjuene, utvalget, vår intervjuguide og gjennomføringen av intervjuene.

3.2.1. Godkjenning av prosjekt og tilgang på informanter

Prosjektsøknad om godkjenning av forskningsprosjekt ble innsendt til de regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK) i april 2011. Etter å ha fått endelig godkjenning i juni ble prosjektet oppstartet. Forespørsler og informasjon om deltagelse (vedlegg 1) ble utsendt til aktuelle informanter i juli. Dato, tid og møtested ble avtalt i videre mailkorrespondanse med informantene.

3.2.2. Utvalg

Innen kvalitativ forskning vil antallet informanter avhenge av studiens formål (Kvale, 2005). Man søker et utvalg som kan gi mest mulig relevant informasjon om det fenomenet man ønsker å undersøke (Malterud, 2003). Et slikt utvalg kalles *strategisk*, og var det vi valgte å benytte i vår studie.

Vårt utvalg bestod av personer som blogger om egen psykisk helse. Våre inklusjonskriterier var at forfatterne bak bloggene skulle være over 18 år og ha oppgitt navn og mailadresse på bloggen. Det var helt sentralt at bloggens hovedfokus skulle være forfatterens egen psykiske helse. Vi ville hovedsaklig velge bloggere som publiserte innlegg gjennomsnittlig minst én gang i uken. Dette handlet mye om etiske hensyn; slik at vi kunne unngå at noen ble kontaktet lang tid i etterkant av at de hadde avsluttet bloggen. Personene vi valgte skulle ikke fremstå som psykotiske, suicidale eller svært ustabile i bloggen ved kontakttidspunkt.

Vi brukte Google for å starte søket etter blogger, og brukte da søkeordene ”blogg psykisk helse”. I dette søket dukket det opp flere sider, og vi fant frem til ytterlig flere blogger ved å se på hvilke andre blogger disse bloggerne linket til. Vi endte opp med en base på 20 blogger. Disse ble undersøkt nærmere for å vurdere om de tilfredsstilte de ovennevnte kriterier. Av disse valgte vi tre blogger, og kontaktet forfatterne bak disse på e-post. Samtlige (tre kvinner) tilbød seg å stille til intervju. Disse tre ble utvalgt på bakgrunn av at de i særlig grad oppfylte våre kriterier. Det var også viktig at det etisk sett var forsvarlig å kontakte dem. Da disse informantene kan være enkle å identifisere på bakgrunn av demografisk eller annen informasjon, blir de beskrevet i liten grad både i metoddelen og oppgavens andre deler.

Kjennetegnet til et strategisk utvalg er at man velger informanter som man tror kan gi rike beskrivelser som belyser forskningsspørsmålene. Det å ha et strategisk utvalg innebærer imidlertid at man har noen tanker om i hvilken retning man ønsker å rette sitt søkelys

(Malterud, 2002). Dette reflekterte vi tidlig over, og vårt perspektiv gjenspeiles blant annet i vår intervjuguide og våre valg av litteratur. Vårt utvalg vil ikke nødvendigvis vil være representativt for alle bloggere som skriver om sin egen psykiske helse, noe som drøftes senere i oppgaven. Vi mener allikevel at funnene fra vårt utvalg kan brukes som et utgangspunkt for å se på blogging som et større fenomen.

Vi ønsket i utgangspunktet å intervju et lite antall informanter slik at vi kunne gå i dybden av deres opplevelser, da dette virket mest relevant for vår studie. Vi oppdaget også at dette, til tross for at det finnes mange blogger om psykisk helse, er et ganske lite bloggmiljø der mange kjenner hverandre. Noen blogger har også svært mange lesere. Dette gjorde at vi måtte ta spesielt hensyn til anonymitet, og vi så oss derfor nødt til å begrense antallet deltakere. Etter de tre intervjuene vurderte vi imidlertid om det var behov for flere informanter. Dette var for å forsøke å sikre at vi hadde nok materiale. Etter å ha gjennomgått materialet og diskutert dette med hverandre og med våre veiledere, kom vi frem til at intervjutekstene i tilstrekkelig grad ville kunne belyse forskningsfokuset vårt. Dermed valgte vi å ikke utføre ytterligere intervjuer.

Bloggene i seg selv ble ikke brukt videre i studiet, og inngår ikke som en del av vår datainnsamling eller analyse. Dette er først og fremst for å sikre våre informanternes anonymitet, da det skriftlige materialet kan knyttes opp til deres navn ved et eventuelt søk. Vi ønsket også å basere analysen på bloggernes beskrivelser og ikke det skriftlige innholdet i bloggene fordi vi mente de individuelle stemmene ville være det mest sentrale for å undersøke de personlige opplevelsene. Det er disse som etter vår mening hadde potensial til å gi den nyanserte og verdifulle kunnskapen vi var etter. Dersom man undersøker innholdet i blogginnlegg, vil man få tilgang til arkivert, statisk kunnskap. Intervjuer med bloggere kan imidlertid gi en mer dynamisk type informasjon som kanskje kan gi en større forståelse for et fenomen. Bloggene må allikevel nevnes som den viktigste årsaken til at prosjektet ble iverksatt, da det var dette som vekket vår interesse.

3.2.3. Intervjuguide

Det største fortrinnet til et semistrukturert intervju kan sies å være dets åpenhet. Det kjennetegnes av at intervjuguiden inneholder overordnede temaer med forslag til spørsmål hvor det er mulig å følge opp svarene uten å være svært bundet av guidens retningslinjer (Kvale, 2005). Kvale (2005) hevder at et godt kvalitativt intervju gir rom for flertydighet, noe

som var ønskelig da vårt mål var å fange nyansene i informantenes opplevelser. Samtidig bør intervjuguiden være tilstrekkelig fokusert til at materialet kan belyse de spørsmålene man har stilt seg selv (Malterud, 2002).

Vi utformet en liste med åpne spørsmål rettet mot utforskning av temaet «å blogge om egen psykisk helse», som var prosjektets arbeidstittel. Intervjuguiden besto av spørsmål som skulle belyse følgende aspekter:

- Hva er motivasjonen for å blogge for den enkelte informant, og hvilken betydning har bloggingen i deres liv?
- Hvilke funksjoner tjener bloggen for forfatteren?
- Hvorvidt bloggen er med på å skape endring i forfatterens psykiske tilstand, og hvilke aspekter som eventuelt er med på å bidra til dette.
- Hvordan påvirker blogging som et større, sosialt fenomen den individuelle opplevelsen av å formidle seg om psykisk helse?

Intervjuguiden tok utgangspunkt i to typer spørsmål for å dekke disse aspektene. Den ene typen var spørsmål som skulle få tak i konkrete situasjoner, slik som hvordan det opplevdes å publisere utvalgte innlegg i bloggen. Dette var for å få tak i både opplevelsen og situasjonen den spiller seg ut i. Den andre typen spørsmål dreide seg om refleksjon, slik som hvilken betydning bloggen har for informanten nå i kontrast til tidligere. Gjennom hele guiden ønsket vi et fokus på informantens *tilstand*, altså deres ulike følelser, tanker og handlinger. Vi ønsket også å fokusere på hvordan blogging utspiller seg som en *prosess*, med særlig vekt på endring. Den endelige intervjuguiden besto av 9 spørsmål med forslag til oppfølgingsspørsmål (vedlegg 3).

3.2.4. Gjennomføring av intervjuene

Det er viktig å gi en beskrivelse av hvordan intervjuene ble foretatt, slik at leseren får en forståelse av rammeverket for studiens informasjonsinnhenting. I gjennomsnitt varte intervjuene rundt én time, og de ble foretatt på tre ulike steder grunnet geografisk spredning på informantene. Stedene var imidlertid godt egnet for en intervjusetting, med nøytrale og avskjermede rom. Informantene godtok å delta i studien på bakgrunn av et informasjonsskriv som ble sendt på e-post og igjen delt ut før intervjuet. De signerte samtykkeerklæring

(vedlegg 2) før intervjuoppstart. I informasjonsskrivet opplyste vi om studiens hensikt og hvordan vi ville ivareta konfidensialitet og forsikre anonymisering av opplysninger. Dette innebar blant annet sikker oppbevaring, en senere destruering av datamateriale som lydfiler og transkripsjoner, og utelatelse av konkrete personopplysninger fra materialet.

Vi var begge til stede under alle intervjuene og samtalene ble lagret ved hjelp av båndopptaker. Arbeidsoppgavene var på forhånd fordelt mellom oss, der én hadde hovedansvaret for intervjuet og spørsmålsstilling, mens den andre tok seg av formaliteter som lydopptak, utdeling av skjemaer og notatskriving. Det var imidlertid åpent for at den som ikke var hovedintervjuer kunne stille spørsmål og komme med oppfølging der det følte naturlig. Vi byttet roller slik at begge fikk være hovedintervjuer i minst ett intervju hver. I forkant av intervjuene forklarte vi kort om formålet og hensikten med intervjuet. Vi informerte om at det var et åpent intervju der vi var interessert i deres *opplevelser*. Dette var for å vektlegge at det ikke fantes noen riktige eller gale svar, og at deres formidling var det vi var ute etter.

På slutten av intervjuet ble det åpnet opp for ytterligere beskrivelser og spørsmål fra informantene. Vi informerte om muligheten for kontakt via e-post hvis det skulle være noe de ønsket å formidle i etterkant av intervjuet. Etter hvert intervju noterte vi umiddelbare reaksjoner og tanker uavhengig av hverandre. Disse notatene var med på å utgjøre den naive forståelsen av intervjuene.

3.3. Analyse

Det kan herske misforståelser om at kvalitative metoder fritar forskeren fra struktur eller presisjon. Det er imidlertid viktig å skille upresis syensing fra vitenskap; og dette gjøres nettopp gjennom en veldokumentert og grundig analyseprosess (Malterud, 2002). Analysen i denne studien ble gjennomført etter en vurdering av hvilken metode som best ville passe vårt formål. Begge oppgaveforfattere analyserte hele materialet for å sikre en mest mulig presis forståelse av informantenes meningsuttrykk. Videre beskrives gjennomføringen av transkriberingen og analysen, deretter vil forskningsprosessen bli diskutert.

3.3.1. Transkribering

Transkripsjonen har som mål å fange det informanten hadde å meddele, i en mest mulig presis eller lojal representasjon (Malterud, 2002). I henhold til Lindseth og Norbergs (2004) metode hørte vi gjennom intervjuene og leste feltnotatene. Vi transkriberte deretter intervjuene ord for ord. Pauser ble markert med tomme intervaller i teksten. Nonverbal kommunikasjon som virket relevant ble også notert; som ”hm-er”, latter og nøling. Til slutt sammenlignet vi den transkriberte teksten med lydopptaket og foretok justeringer der det var nødvendig. Der det var mye muntlig eller utydelig språk, men den egentlige meningen var tydelig, ble uttalelsene skrevet noe om for å gjøre uttalelsen mer forståelig. Dersom meningen ikke var like tydelig for oss, ble det ikke gjort endringer. Dette forekom imidlertid svært sjelden i materialet. Kvale (2005) påpeker at det er viktig å huske på at en transkriberingsutskrift er en kunstig konstruksjon av kommunikasjon, og man må derfor foreta avveininger i forhold til hvor nær opptil det muntlige man ønsker å være. Fokuset innenfor fenomenologisk metode ligger på å fange opp den mening informantene tillegger sine opplevelser og erfaringer. Vi valgte derfor å holde oss så nær opp til det som ble sagt som mulig, men med visse nødvendige justeringer.

3.3.2. Gjennomføring av analysen

Lindseth og Nordberg (2004) hevder at objektet man ønsker å undersøke i en kvalitativ studie ikke nødvendigvis ligger åpent for forskeren, klart til å bli observert. Gjennom analysen kan man imidlertid gjøre dette objektet synlig. Malterud (2002) beskriver at analysen skal fungere som en brobygger mellom råmaterialet og resultatene. Dette skjer ved at dataene sammenfattes og fortolkes. Hun forklarer at vi med utgangspunkt i problemstillingene stiller spørsmål til materialet vi har skaffet. Svarene består av mønstrene vi finner; men disse bør vi forholde oss til gjennom systematisk refleksjon.

Lindseth og Norbergs (2004) fenomenologisk-hermeneutiske metode innebærer en initiell gjennomlesing av teksten, etterfulgt av en formulering av leserens naive forståelse av denne. Teksten deles så inn i meningsenheter. Disse kondenseres til undertemaer, temaer og eventuelle hovedtemaer. Temaene sammenlignes så med den naive forståelsen for validering. Til slutt leses teksten igjen i sin helhet og temaene drøftes i sammenheng med relevant litteratur. Deretter formuleres den omfattende forståelsen. Vi forstår den omfattende forståelsen som å være selve oppgaven.

Analysen ble gjort i tråd med Lindseth og Norbergs retningslinjer. Vi leste først gjennom intervjuetekstene og dannet oss en naiv forståelse av hva tekstene handlet om. Vi skrev ned individuelle formuleringer av våre inntrykk av intervjuetekstene. Disse formuleringene kom i tillegg til de individuelle notatene vi skrev umiddelbart etter intervjuene. Deretter leste vi gjennom tekstene igjen og delte tekstene inn i meningsenheter. Slike enheter er deler av teksten som fokuserer på ett meningsaspekt, og skilles fra hverandre ved at det forekommer spontane skift i mening (Giorgi & Giorgi, 2003). Disse ble kodet med nøkkelbetegnelser som beskrev meningen i utdraget. Vi gikk gjennom meningsenhetene i fellesskap og diskuterte hvorvidt vi hadde funnet frem til lignende temaer. Vi oppdaget at vi i hovedsak hadde samme oppfattelse av meningene som kom frem.

De ulike meningsenhetene vi identifiserte ble fortettet og dannet grunnlaget for det vi anså å være undertemaer, temaer og hovedtemaer. Tekstutdrag med lignende mening fikk samme betegnelser. Senere sammenholdt vi informantenes uttalelser for å undersøke likheter og forskjeller i deres opplevelser. Meningsenhetene ble samlet under hovedtemaer som beskrev lignende fenomener. Vi konstruerte selv titler på kategoriene, eller hovedtemaene, da vi ønsket kategorinavn som kunne være informative og til en viss grad selvforklarende. Det er allikevel viktig å poengtere at disse kategoriene var noe som ble dannet *etter* vi hadde analysert materialet, og var ikke noe som hadde blitt dannet i forkant. Vi sammenlignet deretter temaene opp mot våre individuelle naive formuleringer. Vi diskuterte om i hvilken grad temaene vi hadde funnet stemte overens med vår naive forståelse. Da vi opplevde at disse stemte godt overens, kom vi frem til at vi ikke hadde behov for å revurdere meningsenhetene.

Da vi valgte å konsentrere oss om 5 hovedtemaer, ble noen undertemaer nødvendigvis utelatt. Dette var temaer som i ikke like stor grad var med på å belyse våre problemstillinger, eller som ikke fremsto som spesielt tydelige eller typiske for våre informanter. Temaer som ble tatt opp av våre informanter, men som ikke ble ansett å være sentrale for våre problemstillinger, ble heller ikke tatt med i analysen. Dette var det imidlertid få tilfeller av.

Etter at vi hadde presentert funnene som hovedtemaer og undertemaer i resultatdelen, gikk vi gjennom relevant litteratur som vi mente kunne belyse aspektene vi fant. Dette kan på en måte sies å ta materialet ett steg videre fra kun å undersøke informantenes opplevelse av et fenomen. Dette anser vi imidlertid som nødvendig for å kunne formulere en omfattende

forståelse av informantenes beskrivelser. Denne prosessen er også en viktig del av Lindseth og Norbergs (2004) metode.

3.4. Vurdering av forskningsprosessen

For at kunnskap skal kunne defineres som vitenskapelig er det nødvendig å utsette den for kritisk refleksjon (Malterud, 2003). Kvantitativ vitenskap har alltid vært i kjernen av det psykologiske forskningsfeltet, og til forskjell fra kvalitative tilnærminger er det stor enighet om hvordan denne kritiske vurderingen skal systematiseres (Howitt & Cramer, 2011). I kvalitativ forskning vil det imidlertid være like viktig å være presis og kritisk til egne prosedyrer, selv om de felles retningslinjene ikke er like utbredt. I følge Denscombe (2002, omtalt i Howitt & Cramer, 2011), er det visse trekk som kjennetegner god forskning. Blant annet gjelder dette å kunne bidra til ny kunnskap, benyttelse av presise og valide data som er samlet og brukt på en rettmessig måte, i tillegg til generaliserbarhet. Noen viktige vurderingsprinsipper er derfor relevans, refleksivitet og validitet. Refleksivitet vil omfatte en vurdering av forforståelser, mens validitet omfatter både reliabilitet og generaliserbarhet.

3.4.1. Relevans

Kunnskapen som kommer frem gjennom forskning bør kunne tilføre noe nytt. Relevans er et begrep som kan brukes for å vurdere dette, og sier noe om hvorvidt kunnskapen kan anvendes (Malterud, 2003). Det er blitt gjort lite forskning på blogging generelt, og enda mindre eksisterer på blogging om egen psykisk helse. I dag finnes det et tynt kunnskapsgrunnlag hva angår funksjon for forfattere som bruker blogger som et egenerapeutisk verktøy, og man vet lite om hvilke problemstillinger som reiser seg i forbindelse med å benytte blogging i en bedringsprosess. I slike tilfeller kan kvalitative metoder åpne opp for nye perspektiver og tilføre kunnskap (Malterud, 2003). Det å benytte seg av verktøyene som tilbys gjennom denne metoden kan, som flere forskere har påpekt, produsere verdifull kunnskap til fenomenet blogging.

Bortree (2005) benyttet seg av analyser av innhold og design på bloggene hun studerte i sin forskning på blogging og selvpresentasjon. Hun konkluderte imidlertid med at videre forskning bør se på motivasjon og fordeler ved å blogge og at dybdeintervjuer med

bloggførfattere vil være en verdifull inngangsport til disse problemstillingene. Baker og Fortune (2008) hevder at som et resultat av at de fleste tidligere studier på internettfenomener har basert seg på arkivert materiale, har stemmene til de som benytter seg av dem vært fraværende. De etterlyser derfor intervjuer med informanter som kan få frem deres stemmer i større grad, noe vi har forsøkt å gjøre i vår studie.

3.4.2. Refleksivitet

Malterud (2002) hevder det er avgjørende at god forskning inneholder en vurdering av refleksivitet; altså hvilke forutsetninger som har kunnet påvirke og forme resultatene. Som nevnt blir forforståelser ansett som noe uunngåelig når man inngår i tolkning av menneskelig mening (Laverty, 2003). Dersom forforståelsene derimot dominerer tolkningene, vil dette kunne gi skjeve eller uriktige resultater. Derfor diskuteres det her på hvilke måter våre forforståelser kan ha påvirket vår studie.

Vi forsøkte, i tråd med Malteruds (2002) anbefalinger, å sikre et utvalg som både kunne gi dybde og bredde slik at vi skulle sitte igjen med relevant kunnskap. Da vi valgte informanter som vi mente kunne egne seg godt for studien, vil dette kunne direkte påvirke resultatene. Det er også med på å understreke at våre funn vil være en samkonstruksjon av våre forforståelser og informantenes bidrag. Det er mulig vi valgte ut informanter som var spesielt gode til å uttrykke seg i bloggene sine; kanskje hadde informantene også andre egenskaper som var mer eller mindre tydelige for oss som forskere, men som allikevel bidro til vår utvelgelse av dem. For å unngå at møtene ble preget av vår forkunnskap i for stor grad, hadde vi en intensjon om å ikke velge bloggere vi visste mye om fra før. I tillegg valgte vi bevisst å lese informantenes blogger i minst mulig grad i forkant av intervjuene. Vårt utvalg kan imidlertid ikke nødvendigvis sies å være et representativt utvalg av bloggere som skriver om sin psykiske helse. Vi mener allikevel studien kan gi et nyttig innblikk i dette fenomenet og forhåpentligvis stimulere til ytterligere forskning på området.

Når det gjelder intervjusituasjonen, kan våre forforståelser ha vært med og påvirket denne i så måte at vi kan ha fremstått som mer aktivt lyttende til visse deler av det informanten sa, og at det rundt andre temaer ikke ble stilt oppfølgingsspørsmål. Kanskje kan dette gi et annet bilde av informanten enn det som hadde blitt skapt i en annen intervjusituasjon. Samtidig blir intervjuet utført for å skulle utdype visse spørsmål vi har stilt oss; det vil da være ønskelig og nødvendig at noen temaer blir trukket fram i større grad enn andre. Det at begge

oppgaveforfattere var tilstede under alle intervjuene og at begge hadde anledning til å stille spørsmål til informanten, kan ha fungert som en slags kontrollfaktor. Med dette menes at begges tilstedeværelse kan ha påvirket situasjonen slik at flertallet av de spørsmålene som ble stilt hadde en tydelig verdi for vår studie, og at intervjuet som helhet ikke dreide seg om spørsmål basert på våre individuelle forforståelser.

Med hensyn til analyseprosessen, kan våre forforståelser også her ha vært med og påvirke. Dette kan ha skjedd ved at vi har tolket meningsuttrykkene på visse måter som stemte overens med våre overbevisninger; eller at vi har lagt større vekt på de delene av materialet som vi mente var viktigst. Vi prøvde å balansere dette ved å stadig gå tilbake til materialet og ha et åpent blikk på tekstene. Det viste seg at noen temaer vi tenkte kom til å være sentrale for informantene, ikke fremstod som spesielt viktige for dem. Andre temaer vi ikke hadde tenkt over på forhånd, var tydelig viktige for informantene. Dette gjenspeiles i resultatdelen. De fem hovedtemaene som presenteres tar utgangspunkt i det vi anså å være det mest sentrale for informantene etter å ha gjennomført analysen. Disse hovedtemaene hadde vi som nevnt ikke utformet forut for møtene med informantene. Dette er med på å understreke at vi har forsøkt å ha en empirinær tilnærming, der informantenes beskrivelser skal komme tydelig frem.

Vi anerkjenner også at våre valg av litteratur kan ha blitt påvirket av forforståelsene. Dette gjelder både litteratur i den teoretiske bakgrunnen og i diskusjonsdelen. Samtidig er dette en nødvendig del av det å forme en grunnleggende forståelse av et fenomen, og det er i tråd med Lindseth og Norbergs (2004) retningslinjer.

3.4.3. Validitet og reliabilitet

Det er viktig å undersøke studiens validitet og reliabilitet fordi dette sier mye om hva studiens funn dreier seg om og hva de kan brukes til (Howitt & Cramer, 2011). Når det gjelder studiens reliabilitet, er det viktig å nevne at begge forfattere analyserte samtlige tekster. Slik forskertrianglering; det å skaffe seg flere observasjoner av det samme fenomenet, kan bidra til mer presise og mangfoldige beskrivelser (Malterud, 2003). Vi ønsket å redusere tilfeldige feil som ville forstyrre tolkningene og konklusjonene, i et forsøk på å styrke studiens pålitelighet. Kvalitativ forskning innebærer imidlertid at det er mulig å finne flere gyldige varianter av kunnskapen; møter mellom mennesker vil kunne gi flere ulike ”sannheter” (Malterud, 2003). Dette anser vi som både ønskelig og nødvendig; i så måte vil ikke reliabilitet nødvendigvis være et like viktig konsept for oss som det kan være i kvantitative

studier. Vi anser altså våre tolkninger som én av mange mulige sannheter, men intervjuet og analyserte materialet begge to for å oppnå mest mulig presise resultater.

Validitet er et viktig aspekt i kvalitativ forskning; det er helt sentralt at man faktisk undersøker det man sier man skal studere. Validiteten kan bli forsøkt styrket på flere stadier i forskningen (Kvale, 2001). Blant annet er det viktig at alle leddene i forskningen blir beskrevet og i noen tilfeller diskutert, slik at det kommer frem hvorvidt prosjektet har en grundig metodisk og teoretisk bakgrunn. Dette har vi gjort i oppgavens metodedel. Malterud (2002) hevder godt vitenskapelig arbeid krever at forskeren i analysefasen av arbeidet til tider stopper opp, tenker seg om og vurderer ulike tolkninger opp mot hverandre. Dette prøvde vi å gjøre i flere faser av prosjektet, spesielt i arbeidet med resultatene.

Underveis har vi vært opptatt av å jobbe *empirinært*, ved å hele tiden vurdere om vi forholder oss tett til materialet. Dette har vært spesielt viktig i gjennomføringen av analysen, men vi har også forsøkt å gjenspeile dette i presentasjonen av våre funn. Dette er en av årsakene til at vi ønsket å fremstille resultatene adskilt fra diskusjonsdelen. På denne måten fremkommer det tydelig hva informantene har beskrevet og hva som er våre tanker om hva funnene kan bety og hvordan de kan forstås. Malterud (2002) er også opptatt av at studiens validitet er avhengig av at metoden som brukes passer til formålet. Derfor har vi underveis stadig vurdert om våre metoder må endres eller tilpasses. Blant annet sier Malterud (2002) at justeringer av intervjuguiden og utvalgsstrategiene kan bidra til en styrket validitet. Etter hvert intervju gjennomgikk vi intervjuguiden for å se om noe skulle endres. Visse spørsmål ga mer informasjon enn andre og dette tok vi hensyn til ved neste intervju. Intervjuguiden i seg selv ble allikevel ikke endret i stor grad. Valget om vi skulle justere utvalgsstrategiene har blitt beskrevet tidligere. Selv om dette var noe vi endte opp med å ikke gjøre, ble det nøye vurdert.

Den interne validiteten ble forsøkt styrket ved at vi undersøkte om vi tolket tekstene likt eller tilnærmet likt. Slik kunne vi øke vår sikkerhet om at våre funn var gyldige. Vi gjorde oss betraktninger om at vi i stor grad var enige om betydningen av de ulike meningsenhetene. Når det gjelder den eksterne validiteten; hvorvidt våre funn kan overføres til andre utvalg eller andre situasjoner (Malterud, 2003), har vår studie visse begrensninger. Noen av disse er nevnt tidligere; men særlig viktig er det at vårt utvalg er svært lite, med kun tre informanter. Som nevnt er utvalget også strategisk, noe som gjør at våre informanter ikke kan sies å være representative for bloggere generelt sett. Malterud (2003) hevder imidlertid at begrepet om representativitet er lite interessant i kvalitativ forskning, og at tilfeldige utvalg faktisk kan true

studiens gyldighet. Det er viktigere at materialet inneholder data som kan belyse det man undersøker. Vi ser for oss at funnene og temaene som blir tatt opp i diskusjonsdelen kan utgjøre et interessant og kanskje nyttig bidrag i en debatt som til nå ofte har vært preget av dikotom tenkning.

4.0. Resultater

Informantenes beskrivelser av sine opplevelser dreide seg om flere ulike temaer som ble samlet inn under fem hovedkategorier: *Intensjon, opprettholdende mekanismer, personlig endring, bloggens endring* og *utfordrende aspekter*. Hovedtemaene er oppgaveforfatterens benevnelse, og utgjør en overordnet beskrivelse av etterfølgende undertemaer. Undertemaene er hentet direkte fra informantenes egne uttalelser og består av meningsenheter som har blitt fortettet i analyseprosessen. Disse vil belyses med sitater. Temaer som alle informantene beskrev blir betegnet som typiske funn, mens beskrivelser som er svært viktige for noen av informantene, betegnes som tydelige funn.

4.1. Tema 1: Intensjon

Det var typisk for informantene at de hadde klare intensjoner om hvilke funksjoner bloggen kunne tjene da de begynte å blogge. Informantene beskrev ikke bloggens oppstart som et resultat av tilfeldige hendelser, men av målrettede tankeprosesser og handlinger. Noen av årsakene til at de begynte var at bloggen skulle være et sted der de kunne lufte sine tanker og reflektere over sine opplevelser. Den skulle også fungere som en hjelp til selvutvikling og som en forpliktelse til noe utenfor dem selv.

Et tydelig funn var at bloggen begynte som et sted der de kunne få **utløp** for ulike tanker og opplevelser. For en informant representerte den en mulighet for å kunne ”tømme hodet” og få snakket om egne problemer. Spesielt ble det trukket frem at hun kunne bruke bloggen i tunge perioder for å få utløp for ulike indre prosesser:

”Bloggen startet egentlig som et sted for å få ut litt tanker, ideer og frustrasjon.”

Det var også typisk at informantene ønsket å bruke bloggen som et sted der de kunne **reflektere**. En informant fortalte at bloggen, fordi den var offentlig, fungerte som et filter der hun var nødt til å reflektere over egne tanker og handlinger. Bloggen gjorde det også mulig for informantene å følge sin egen sykdomsutvikling, og alle fortalte at de hadde brukt bloggen

til å observere sine endringer i et langtidsperspektiv. En beskrev at hun brukte bloggen for å gjøre sin egen utvikling tydeligere for seg selv. Dette gjorde hun blant annet ved å registrere humørskiftninger:

”Bloggen startet også litt som en humørdagbok (...) Fordi jeg har vært høyt og lavt hele livet og har kjent litt på at mine svingninger er sterkere enn de fleste andres.”

En annen ønsket også å bruke bloggen for å reflektere over sin egen situasjon, da hun hadde et ønske om meningsdannelse:

”(...) for å finne en mening i forhold til det å være så dårlig som det jeg har vært.”

Det kom tydelig frem hos informantene at intensjonen om å blogge også kom fra et ønske om **selvutvikling og vekst**. En informant sa at det kunne fungere som en ekstra motivasjon for å klare å bli frisk. Hun ønsket ikke å skrive en blogg om hverdagslige hendelser, men å skrive for å fokusere på hvordan hun ønsket å ha det fremover. For én informant ble bloggen startet med en konkret selvutviklingsplan, der hensikten var å redusere skamfølelse og klare å åpne seg mer. Dette belyses i sitatet under:

”(...) jeg gikk i terapi og sleit veldig med å snakke om problemene mine (...) Når det var flere tilstede merket jeg veldig fort at jeg ble hemmet av skam, det var veldig vanskelig for meg å snakke om det. Så jeg tenkte kanskje jeg skulle prøve å skrive om det. ”

Videre var det typisk for våre informanter at bloggen skulle representere en ytre motivasjon for utvikling. Det å kunne **forplikte** seg til noen eller noe utenfor seg selv ble beskrevet som viktig for å kunne fokusere fremover. Ved å sette seg mål i fremtiden og fortelle om dette i bloggen, ville sannsynligheten for at de gjennomførte målene de satt seg kanskje øke:

”(...) nesten som en hjemmelekseplass som er offentlig.”

Informanten utdypet videre:

”Eksperimentet mitt var at det kunne fungere som en motivasjon i forhold til det å forplikte seg til noe utenfor meg selv.”

Resultatene viser at intensjonene bak hvorfor informantene startet å blogge er mangfoldige, men samtidig konsentrert rundt et mål om å skape orden og komme seg fremover.

4.2. Tema 2: Opprettholdende mekanismer

Under intervjuene ble det trukket frem flere aspekter ved bloggingen som var av spesiell betydning for informantene. Disse årsakene var viktige for at de fortsatte å blogge og kan derfor ses på som opprettholdende mekanismer. De skilte seg fra informantenes intensjoner ved at de har blitt opplevd som virksomme *underveis* i bloggingen. Spesielt viktig var muligheten for å organisere, å formidle seg på en alternativ måte, å få kontakt med andre og det å nå ut til noen med et budskap.

4.2.1. Å skape struktur

Det var typisk for informantene at bloggen ble brukt til å **organisere og rydde opp** i tanker. Dette kunne både være for å bearbeide noe som har skjedd og for å bevege seg videre:

”Det har vært en måte for meg å rydde opp litt etter hvert som jeg har gått gjennom ting. Rydde i hva jeg har gjort og tenke: ”Nå er det dette som skal skje fremover.””

Verdien av å se tilbake på tidligere refleksjoner i bloggen var også sentralt for flere. Det ble trukket frem at man da kan vite hva man kan forvente seg, at bloggen altså kan bidra til å etablere en forutsigbarhet. Det å kunne huske tidligere mestring var av særlig betydning for en av informantene:

”Hvis jeg har mestret noe og ikke skriver om det så er det jo mye lettere at det bare går i glemmeboka. Hvis jeg kommer inn i en tung periode så kan jeg lese: ”sånn hadde jeg det også da” og se at ”ja, det gikk jo faktisk over”. Så det er bra for hukommelsen, da, å huske mestringen.”

For en annen informant var det viktig å bruke bloggen som en måte å systematisere tanker på, slik at hun kunne skille diagnosene hun hadde fått fra seg selv som person:

”I og med at diagnosene mine er såpass ferske, så prøver jeg å finne ut av hva er det som er meg og hva er det som er meg når jeg er affektert av noe.”

4.2.2. Å formidle seg

Alle informantene trakk fram viktigheten av at bloggen utgjør en *alternativ formidlingskanal*. Gjennom å skrive i bloggen, kunne de formulere seg på egne premisser. Flere opplevde at de hadde vansker med å formidle seg muntlig, men at bloggen var et sted der de kunne formulere seg i sitt eget tempo. Særlig gjaldt dette ting de slet med å få ut på andre måter, noe som belyses i sitatet under:

”Så det har hjulpet veldig mye å kunne sitte litt mer i stillhet og sitte alene og snakke gjennom fingrene. Og da få kjenne på hva en faktisk tenker (...) det kommer ofte litt mer fram når man sitter i ro og fred og da kan klippe og lime litt. For det er veldig ofte at man skriver sist det som skulle vært først, og omvendt.”

Bloggen muliggjorde også at informantene kunne bearbeide noe på forhånd, for så å kunne ta det opp senere i en terapisetting:

”I ettertid så hadde jeg en time hos psykiateren min, og siden jeg hadde skrevet det innlegget, hadde jeg fått formulert det i hodet mitt og fått det ut. Og da klarte jeg å snakke om det hos ham. Og sånn gjør jeg jo egentlig veldig ofte.”

Å blogge går først og fremst ut på å *skrive og produsere tekst*. Dette elementet fremstod som svært viktig for våre informanter. To av informantene brukte blant annet bloggen til skrivetrening til et fremtidig forfatterskap. Alle informantene skrev dagbøker i tillegg til blogg. Tydelig for informantene var det at de to formatene hadde ulike funksjoner, mye fordi skrivingen i bloggen var mer reflekterende og når ut til et publikum. Dette aspektet belyses i sitatet under:

”Det har vært veldig stor forskjell på hva jeg har skrevet i dagbøker fra det som står på bloggen. Der er det mer ”der og da”, mens i bloggen er det mer, bør være hvert fall; mer refleksjoner (...) Men jeg har hele tiden vært veldig avhengig av å ha begge deler, for å rydde i tanker og få dem ut. Få på en måte luket ut tanker fra hodet og ned på papiret og se dem annerledes.”

Når man publiserer innlegg i en blogg har man muligheten til å motta respons på det man skriver. En informant mente dette hadde ført til en utvikling hos henne og at hun hadde oppdaget nye sider ved seg selv:

”Da jeg begynte å skrive tenkte jeg ikke noe over kvaliteten på skrivingen, men jeg har oppdaget at jeg liker å skrive for det første, og at jeg liker å skrive så mye som jeg gjør, og at jeg skriver ganske godt.”

For en annen informant var det tydelig at muligheten til å formidle seg på forskjellige måter utgjorde en viktig egenskap ved bloggingen:

”Det har vært en salig blanding av stilarter, kan man si. Både dagboksmessig og mer novelleaktig, noen artikler, dikt og eventyr, poesi, forskjellige.”

Det var tydelig at skriving var en betydningsfull aktivitet som hadde blitt stadig viktigere for flere av informantene. Blant annet ble det beskrevet at det var godt å sette seg ned og skrive og at dette var noe de satte pris på å gjøre. En av informantene uttrykte at skrivingen i seg selv hadde hatt en helt spesiell verdi:

”Jeg tror ikke at jeg hadde levd i dag hvis jeg ikke hadde begynt å skrive da jeg begynte.”

4.2.3. En personlig kontakt

Å blogge innebar at informantene opplevde å **bli sett og støttet** av andre. De uttrykte tydelig at det var godt å oppleve at andre bryr seg om dem og beskrev dette aspektet som viktig for at de fortsatte å skrive. En informant fortalte at hun ved å få respons på det hun skrev, møtte forståelse og opplevde at hun ikke var alene:

”For jeg føler at jeg ble sett, på en måte. Om enn bare av folk jeg ikke har sett ansiktet på, så er det jo betryggende at jeg ikke er alene der ute med lignende tanker.”

Responsen fra andre kan gi noe tilbake til forfatteren av bloggen; og kan bestå av egne erfaringer eller kommentarer som kan oppfattes som hjelpsomme. Dette belyses i sitatet under:

”Jeg setter veldig stor pris på den tilbakemeldingen og støtten jeg får. Eventuelt råd og tips. Det har blitt en egen liten verden.”

Informantene trakk tydelig frem at **kontakten med andre bloggere** også gjorde at de følte seg mindre alene. En informant beskrev kontakten mellom bloggerne som en slags støttegruppe på nett, der de leser og kommenterer på hverandres blogger. Noen bloggere utvikler vennskap der de møtes også i den virkelige verden. Flere nevnte at det å kunne kjenne seg igjen i andre og å møte noen med samme forståelse av verden, bidro til en følelse av samhold og kunne virke som en motivasjon for bedring. En informant fortalte:

”Kunne liksom lese om andre som har det akkurat som meg. Det hjelper veldig mye på skamfølelse i hvert fall. At jeg synes ikke de skal skamme seg, så hvorfor skal jeg skamme meg?”

En annen trakk også frem at kontakten med andre gjennom en blogg kunne hjelpe på veien mot å bli frisk:

”Det å forholde seg til en verden som er større enn pasientrommet. Det er ekstremt viktig. Særlig det å få respons fra folk som ikke er dårlige.”

4.2.4. Å nå ut til noen

Det var typisk for informantene at det å kunne **påvirke og motivere** andre gjennom bloggen var betydningsfullt. Informantene sa de ønsket å formidle et håp til andre i en lignende situasjon, at de ville gi andre et innblikk i hvordan det er å være psykisk syk. Flere ønsket å ufarliggjøre sykdom eller avskaffe tabuer. En informant utdypet:

”Jeg vil gjerne vise at det går an å slite som bare det, men allikevel komme seg opp på bena og komme seg videre, og en dag bli frisk.”

Flere sa at de ønsket å bidra med informasjon og videreformidling av gode råd til andre. Et annet funn var at flere ønsket å **utfordre** lesere og få dem til å tenke. Alle informantene uttrykte at for å hjelpe andre, måtte de skrive på en måte som kunne motivere:

”Hvis en skulle vært bunnærlig så ville det sett fryktelig svart ut. Og det ser jeg ikke noe verdi i. Jeg ser ikke hvordan det kan hjelpe folk fremover. For jeg vil jo gjerne at den skal fungere som noe som motiverer folk til å gå i behandling.”

Hun trakk videre frem at det å hjelpe andre bidro til at hun ønsket å hjelpe seg selv. Hun beskrev at dette hadde direkte påvirkning på henne, at det fikk henne til å utfordre sine symptomer og til å prøve å ta vare på seg selv:

”Når jeg får positive tilbakemeldinger på noe som ikke berører min mentale tilstand, men hva jeg faktisk klarer å få til (...) da tenker jeg: ”Oi, jeg har gitt noen ting, da er det noe verdi i meg, da. Kanskje jeg ikke er fullstendig verdiløs.” Da må jeg prøve å ta litt vare på meg selv.”

Resultatene viser at bloggingen har en betydning ved at det skaper struktur, og bloggen utgjør en alternativ formidlingskanal som bidrar til at de når ut til andre og kan opprette personlig kontakt, som igjen muliggjør at de selv kan påvirke og hjelpe andre. Dette er viktige mekanismer som er med på opprettholde aktiviteten.

4.3. Tema 3: Personlig endring

Alle informantene beskrev en positiv personlig endring i løpet av tiden de hadde blogget. De hadde alle vært i behandling samtidig som de hadde blogget, og én kommenterte på at det var vanskelig å skille behandlingen fra bloggingens bidrag når hun skulle evaluere en slik utvikling. Allikevel nevnte alle at de har opplevd personlige endringer de mente var spesielt knyttet til bloggingen. Dette belyses i sitatet under:

” Ja, jeg har blitt mye mer åpen. Og jeg skammer meg veldig mye mindre. Så det er absolutt en endring. Så vil jeg jo si at jeg har blitt friskere, altså, men det kan jo være så mange ting som har spilt inn, det er vanskelig å skille ut akkurat om det er bloggen eller den og den terapien eller hva det er. Men jeg tror at, eller jeg vet at det absolutt har bidratt.”

Det kan være vanskelig å beskrive en utvikling og eventuelt hvilke endringer denne har bestått av. Det var allikevel tydelig for vår informanter at de hadde hatt opplevelser som hadde gitt **innsikt** underveis i bloggingen. Én informant knyttet sin økte selvinnsikt til at hun hadde brukt bloggen til selvrefleksjon og loggføring over hvordan hun har hatt det. En annen beskrev bloggen som et ekstremt viktig verktøy i en prosess der hun hadde oppdaget nye sider ved seg selv.

Sitatet under belyser hvordan en informant opplevde at bloggen både hadde bidratt til å skape endringer hos henne, samtidig som den hadde utgjort en støtte for henne underveis i ulike endringsprosesser:

”Det er hele meg som er endret. Det er det jo. Den har hele tiden utgjort det at jeg har klart å holde ut i de endringene jeg har måttet gjøre.”

For en informant hadde utviklingen tydelig dreid seg om å få mer **selvaksept**. Denne endringen hadde i stor grad handlet om redusering av skamfølelse:

”Det er veldig viktig for meg å stå for den jeg er og kunne gå med hodet hevet. Og gjøre det uten å bære på masse hemmeligheter, det er en veldig god følelse.”

Også en annen informant hadde opplevd økt selvaksept. Hun fortalte at hun hadde blitt flinkere til å bli kritisk på andre nivåer enn å være selvkritisk og at hun også har oppdaget nye sider ved seg selv. En annen informant opplevde et økt ønske om å hjelpe seg selv:

”Jeg hadde ikke vært like gira på å hjelpe meg selv videre til å komme opp og frem (...) Så jeg tror nok at jeg hadde vært ganske mye verre stilt i det store og hele uten bloggen.”

En informant hadde opplevd **økt selvtillit** som en viktig personlig endring:

”Det har hatt betydning for selvtillit. Når en får nok tilbakemeldinger om at en kan skrive, så begynner man å tro at man kanskje kan noe, da. Og for meg, så var det sånn at; ”Nei, jeg kunne ingenting.””

Flere **konkrete endringer** ble også trukket fram som konsekvenser av bloggingen. En informant hevdet hun var mindre sykmeldt og har unngått medisiner på grunn av bloggen. En annen informant fortalte at hun hadde begynt på en ny utdanning som et direkte resultat av erfaringene med bloggingen.

Oppsummert handler de personlige endringene mye om at informantene hadde opplevd en økt innsikt. Samtidig ble det nevnt mer direkte endringer i deres liv, som blant annet handlet om selvaksept og selvtilit, samt mer konkrete konsekvenser slik som valg av utdanning.

4.4. Tema 4: Bloggens endring

Alle informantene hadde blogget over lengre tid, alt i fra 1-3 år. I løpet av denne tiden hadde bloggene endret seg for samtlige. Dette gjelder måten de prioriterte bloggen på, så vel som det faktiske innholdet i den. To av informantene hadde også opplevd en tilvekst av lesere etter hvert som bloggen utviklet seg. Dette var noe de hevdet hadde påvirket bloggens form. Hvorvidt bloggingen kom til å nå et endepunkt var også et tema.

4.4.1. Endret betydning

Typisk for informantene var det at bloggen hadde *endret prioritering*. For alle hadde den gått gjennom en utvikling der den nå hadde en annen prioritering enn da de startet å blogge. Den var nødvendigvis ikke mindre viktig, men det var typisk for informantene at den tidligere tok mer plass i livet tidligere enn den gjorde nå. Dette belyses i sitatet under:

”Eller, den er annerledes. Tror jeg. Ja, annerledes er riktig. Absolutt. Det var en stund der den var det eneste jeg hadde å forholde meg til. Og i veldig lang tid, da jeg var ekstremt dårlig, mentalt sett, så var den avsindig viktig”.

En mer konkret endring når det kommer til prioritering, var at en informant skrev færre innlegg nå enn da hun startet bloggen. Bloggen var allikevel like viktig nå som tidligere, noe den tredje informanten også la vekt på:

”Ja, den har nok endret seg, men den har alltid vært viktig for meg. I begynnelsen var det så nytt og spennende og mye mer skummelt. Jeg var liksom ikke helt vant til det her med å blottlegge livet mitt (...) Jeg tenkte mye på det og snakket mye om det til venner. Ja, det ble en stor del av livet mitt.”

4.4.2. Endret blogginnhold

Også *innholdet* i bloggen hadde endret seg over tid. For én informant var bloggen til å begynne med et sted for å få ut frustrasjon over hvor vanskelig det var å få hjelp for psykiske problemer, men hun sa:

”Nå som jeg har fått utredning og litt behandling, så har bloggen endret seg litt i innhold også. Den er vel mer om eventuelle endringer i humør og litt mer om dagligliv sånt sett nå. Men det kan fort endre seg igjen, det er ikke godt å si.”

For en annen informant var det også tydelig at innholdet ville variere:

”Det er jo livet mitt, så etter hvert som livet mitt endrer seg så vil jo antageligvis innholdet endre seg.”

Alle bloggene handlet om psykisk helse, men innenfor dette temaet ville også innholdet endre seg. For en informant var det tydelig at hennes personlige utvikling hadde ført til at bloggen skulle handle mindre om henne selv fremover:

”Enda mindre om meg selv. Det er rart med det, jo friskere man blir, jo mer privat blir man. Det er merkelig å se at sykdommer og symptomer ikke er like personlig på en måte, så derfor blir det ikke like privat.”

Informantene mente at også det at bloggene hadde lesere var av betydning for blogginnholdet. For et par av informantene hadde det kommet til flere og flere lesere etter hvert som bloggen hadde eksistert, og dette hadde spesielt noe å si for hvordan bloggen endret seg. En informant brukte ordet ”sykdomsblogg” om blogger med en potensiell dårlig påvirkning på andre. Hun var opptatt av at hun selv måtte fremstille seg selv friskere for å gi en verdi til andre:

”La på en måte bloggen være den friske stemmen, og så får de syke stemmene lov til å være i hodet. Jeg skriver litt det som jeg kunne tenkt meg at jeg hadde tenkt.”

Alle var opptatt av å ta hensyn til lesere, noe som var med på å forme bloggen. **Selvsensur** kom opp som et tema:

”Jeg vet at jeg må selvsensurere meg selv litt, jeg kan ikke legge ut absolutt alt jeg går og tenker og føler i bloggen (...) Det er ikke alltid jeg er så optimistisk i skrivingen

min, men jeg prøver så godt jeg kan å gi et korrekt bilde av hvordan jeg har det, samtidig som jeg kan motivere andre.”

4.4.3. Tanken om en avslutning

Ingen av informantene så for seg at de kom til å slutte å blogge. Isteden var det tydelig at bloggene kunne *endre* seg. De spesifikke bloggene kunne også avsluttes, men selve skrivingen var viktig for alle og blogging var noe de mest sannsynlig ville fortsette med. Bloggen kunne endre form på grunn av livssituasjonen, en informant vektla at bloggen var dynamisk og ville derfor påvirkes av livet. En annen informant var nå inne i en fase i livet der bloggen var satt på pause:

”Nå har jeg jo en stopp, akkurat nå. Mye fordi jeg holder på å skifte plattform. Mest fordi at jeg for første gang siden jeg startet, har hatt mer tilbakefall enn framgang (...) Jeg kommer til å starte på en annen plass, men jeg kommer til å slutte på den måten som jeg skriver nå. Det må jeg. Hvis jeg skal ha nok tid til å gjøre alt jeg vil gjøre.”

En annen informant så også for seg at hun kanskje ville avslutte den bloggen hun skrev nå og begynne med en ny, der hun kunne skrive om andre ting. I tillegg var det viktig for henne å avslutte hvis bloggingen begynte å bli et press:

”Selv om jeg blogger fordi jeg har lesere, så blogger jeg mest for meg selv og jeg har på en måte lovet meg selv at det ikke skal bli en stressfaktor i livet (...) Med en gang det blir sånn at det henger over meg, da skal ikke jeg drive med det lenger.”

Resultatene viser at bloggen har endret seg over tid. Særlig dreide dette seg om en endret prioritering og et annerledes innhold. Faktorer som påvirket dette var blant annet flere lesere. Selv om det var tydelig at bloggen var gjennom flere variasjoner i løpet av en gitt tid, var det ikke et mål om avslutning – resultatet kom heller til å bli en endring i form.

4.5. Tema 5: Utfordrende aspekter

Informantene beskrev ulike utfordrende aspekter ved det å blogge. Informantene nevnte flere utfordringer i løpet av intervjuene; flere enn det som ble beskrevet da det ble stilt direkte

spørsmål om dette. De utfordringene som kom tydelig fram dreide seg om det å gjøre seg tilgjengelig for andre, det å motta reaksjoner fra folk i ”den virkelige verden” og påvirkningen de opplevde fra andre bloggere.

4.5.1. Å være tilgjengelig

Flere av informantene nevnte at det til tider var krevende å gjøre seg *tilgjengelig* i det offentlige rom. Blant annet kunne de oppleve at det var slitsomt å være så åpne. En informant beskrev at i perioder der hun ønsket å isolere seg og ikke forholde seg til andre, kunne det oppleves krevende å være blottlagt. Dette ble også nevnt av en annen informant som sa at hun kunne engste seg over det å være en som folk vet hvem er og hva hun holder på med; at hun kunne bli paranoid over at folk kunne kjenne henne igjen når hun var ute og gikk. Hun beskrev også at åpenheten kunne være anstrengende og at hvert innlegg krevde mye av henne:

”De har jo kostet meg mye, hver eneste gang. Du gir bort en del av deg selv som de aller fleste kanskje helst ville holdt for seg selv. Jeg er ubeskrivelig lite glad i oppmerksomhet (...) Så det har kostet meg mye.”

Flere beskrev også at det å stille seg selv tilgjengelige innebar at de påvirket andre, noe som kunne oppleves som vanskelig. En informant fortalte at hun syntes det var tøft å være en som folk forholdt seg mye til, at det kunne føles stressende å oppleve at folk ble gladere eller tristere av det hun gjorde. Hun sa:

”Mange ganger har det lagt så mye press på meg at jeg har blitt veldig dårlig av det. Og fått mer symptomer av at jeg har jobbet mot symptomene og inkludert bloggen samtidig.”

Et annet funn var at informantene til tider kunne oppleve press når det gjaldt det implisitte kravet om å stadig måtte oppdatere bloggen med nye innlegg. En informant fortalte at bloggen var tidkrevende. Dette gjaldt både publiseringen av innlegg, men også at det å tenke på bloggingen tok mye tid. Hun sa at tankene om bloggen var noe hun bestandig hadde i bakhodet, at hun ofte kvernet på det forrige innlegget samtidig som hun brukte tid på å forberede seg på det neste. Hun nevnte også at det til tider var vanskelig å ta hensyn til andres forventninger til henne:

”Jeg har hver eneste gang mye angst i forhold til hva noen vil si, til hva jeg har skrevet. Veldig redd for om det jeg har skrevet er bra nok. Og om hvilke reaksjoner det vil få (...) om jeg har sagt noe feil om jeg har uttalt meg om noe som er faglig. Om jeg har såret noen (...)”

4.5.2. Å forholde seg til folk i ”virkeligheten”

Et typisk funn var at det bloggerne valgte å skrive om, ikke representerte et fullstendig bilde av hvem de var. En informant fortalte at det hun skrev var kun et bruddstykke av henne selv, en annen sa at det var omkring tjue prosent av livet hennes som kom ut på bloggen. Begge opplevde at det kunne være en utfordring dersom mennesker de møtte i hverdagen forholdt seg til bloggen som om det var en direkte representasjon av dem. En informant fortalte:

”Jeg er bekymret for hva noen av de nærmeste sier, hva de tenker. Jeg har veldig ofte mye angst i forhold til at jeg ofte framstiller meg selv veldig mye friskere enn det jeg er.”

Et annet aspekt dreide seg om å forsvare bloggingen overfor mennesker de møtte. En informant sa hun syntes det var slitsomt å måtte forklare hvorfor hun valgte å blogge og å overbevise andre om at dette dreide seg om noe annet enn et tenåringsfenomen. Hun syntes også det kunne være vanskelig å forklare bloggingen overfor moren sin, som til tider mente at datteren var for privat. Informanten uttrykte at det fortsatt kan være et tabu at noen velger å fortelle om sin psykiske helse under fullt navn.

4.5.3. Å trigge seg selv eller andre

Informantene beskrev *trigging*, det å bli sykere av ekstern påvirkning, som en mulig effekt av det å blogge og lese andres blogger. Et typisk funn var at informantene ikke ønsket å trigge andre. En informant fortalte at hun advarte andre mot triggende innlegg med en notis, slik at leserne kunne velge å lese innlegget eller ikke. En informant fortalte at hun var svært nøye med hvilke blogger hun selv leste og at hun leste svært få. Hun mente at mange bruker blogger til å klage og sa at hun merket at det ikke var godt for henne å lese slike ”sykdomsblogger”. En annen uttrykte at hun skrev mer triggende tidligere, men ettersom hun har fått flere lesere, må hun tenke mer over hva hun skriver. Hun beskrev hvordan det oppleves å lese andre blogger som kan være triggende:

”Jeg vil på en måte ikke smitte. Være smittefarlig eller hva jeg skal si. Fordi jeg vet selv at når jeg leser andre blogger om for eksempel selvskading eller spiseforstyrrelser, og det blir beskrevet veldig inngående og nesten med litt glamourfaktor... Sånn at det er glamorøst å ha en spiseforstyrrelse, så kan jeg kjenne på selv at jeg blir litt trigget av det. Det er jeg veldig redd for at jeg skal gjøre da.”

Hun sa videre at blogger som var skrevet triggende kunne gjøre henne dårligere. Også det å skrive triggende selv, kunne gjøre at hun fikk det verre. Hun forklarte at det kunne føre til at hun tillater seg selv å ha det vondt, og utdypet:

”(...) ved å skrive svart på hvitt at ”jeg vil kutte meg”, så har jeg på en måte allerede gjort det i bevisstheten.”

En informant fortalte at hun trodde **bloggmiljøet** i seg selv kunne utgjøre en utfordring for noen. Hun sa at miljøet ikke alltid speiler hvordan verden egentlig er og at dette kan være vanskelig, spesielt for psykisk syke som blir isolert *”i sin egen boble”*:

”Man merker at det støttes for mye i bloggmiljøene. Det blir en slags illusjon blant dem som skriver at ting er greit, at ting er vanlig, at ting er ålreit. Og da tenker jeg at symptomer og mange skjulte handlinger blir legitimert. Men det er ikke greit.”

Hun mente at det da kunne være vanskelig å holde et fokus på bedring og det å bli frisk:

”Hvis du finner meningsfeller som gjør det samme, så tror jeg du mister mer grep enn du får.”

En annen informant fortalte at det var mye aktivitet blant bloggere på nettsamfunn som Facebook og Twitter, og at det kan sies å eksistere et slags hierarki av kjendisbloggere:

”Det er noen blogger som har veldig mange lesere og som er veldig bra. Og det å bli, hva skal jeg si, godtatt av de, det er en greie. (...) Jeg prøver å ikke la det stresse meg for mye, men i blant så kjenner jeg jo på det.”

Resultatene viser at det også finnes utfordrende aspekter ved blogging. Den konstante tilgjengeligheten ble nevnt som krevende, i tillegg til at de presenterte seg selv på en måte som ikke nødvendigvis representerte fullstendig hvem de er i det virkelige liv. Et spesielt fokus som kom frem, var det mulige triggende elementet i å blogge om psykisk helse.

Informantene hadde en bevissthet rundt det at visse temaer og måter å presentere seg selv på kunne være potensielt skadelig for både sender og mottaker.

5.0. Diskusjon

Våre funn viser at informantene opplevde blogging som en positiv og endringsskapende faktor i sine liv. Samtidig var det tydelig at bloggingen også kunne innebære visse krevende eller utfordrende elementer. Oppsummert virket det imidlertid som om informantene hadde en tydelig mening om at bloggingen i stor grad hadde fungert som en støtte i en personlig utvikling, som en alternativ kilde til hjelp i en krevende endringsprosess. Det vil være meningsløst å skulle debattere hva blogging er eller hvorvidt det har gunstige effekter uten å stille spørsmål til hovedpersonene selv. Dette skjer allikevel ofte både i media og blant helsepersonell. I tillegg har debatten til tider vært preget av unyanserte synspunkter der fenomenet enten beskrives som noe entydig positivt eller potensielt skadelig. Våre funn impliserer at dette synet må nyanseres; blogging om egen psykisk helse er mangefasettert fenomen.

Dersom vi skal utvide vår forståelse av dette fenomenet, må det diskuteres og vurderes opp mot teori og tidligere funn. Det er først og fremst viktig å drøfte hvorvidt blogging kan sies å fungere som egenerapi og hva de terapeutiske faktorene da vil bestå av. Dette vil kunne ha viktige implikasjoner for hvordan vi skal forholde oss til blogging som et terapeutisk verktøy. Dernest er det hensiktsmessig å vurdere hvilken betydning det har at blogging kan sies å befinne seg i et interaktivt terapirom. Dette vil kunne påvirke både behandlerrollen og bloggeren selv, og det kan ha en viktig innflytelse på lesere av slike blogger. Det vil avslutningsvis bli diskutert hva som kan inngå i en eventuell ny forståelse av blogging om egen psykisk helse. Blogging og psykoterapi er to prosesser som i flere tilfeller kan foregå parallelt. Spørsmålet er om de er støttende prosesser, om de er konkurrerende eller om de eksisterer uavhengig av hverandre. Svaret er kanskje at dette vil variere, både i tid og fra blogg til blogg; og mye tyder på at måten bloggen brukes og struktureres på har svært mye å si.

5.1. Blogging som egenerapi

Mennesker begynner i terapi av ulike grunner. En av de mest fremtredende årsakene er imidlertid at de lider av emosjonelt distress (Mahoney, 1995). Mange som starter en blogg som omhandler egen psykisk helse kan også ha dette utgangspunktet. Forskning har blant

annet vist at mennesker med en intensjon om å begynne å blogge er mer psykologisk distressed enn ikke-bloggere (Baker & Moore, 2008). Alle informantene i vår studie rapporterte at bloggen skulle være et ledd i en selvutviklingsprosess. De hadde tanker om at bloggen kunne fungere som en arena der de kunne forplikte seg til noe utenfor seg selv, der de kunne få utløp for ulike tanker og samtidig reflektere over sine opplevelser og sin utvikling. For en av informantene representerte dette tydelig et sted hun kunne bruke for å åpne seg om sine vansker. Å være i stand til å uttrykke seg emosjonelt har blitt hevdet å være helt sentralt for å opprettholde god mental og fysisk helse (Smyth, 1998). Pennebaker og Segal (1999) hevder at det å åpne seg er selve kjernen i terapi og at psykoterapi i stor grad handler om å lage seg en historie, som kan brukes til å forklare og organisere store livshendelser som har ført til lidelsen de opplever.

Noe av det som var med på å opprettholde bloggingen for informantene var at bloggen fungerte som et sted der de kunne organisere tanker og erfaringer. Andre viktige mekanismer var at den representerte en alternativ kanal man kunne formidle seg gjennom, der man kunne motta støtte og få muligheten til å hjelpe andre. Informantene hevdet at bloggingen hadde bidratt til en opplevd endring og bedring. Det har blitt gjort lite forskning på langtidseffektene av blogging og på blogging som egenerapi (Baker & Moore, 2008). Informantene i vår studie rapporterte imidlertid noen mekanismer de mente hadde viktige endringskapende implikasjoner. Det er derfor interessant å se hvilke endringsmekanismer som er effektive i tradisjonell behandling og undersøke om man finner igjen noen av disse i blogging. Et sentralt spørsmål er hvorvidt blogging kan oppfattes som en form for egenerapi og hva som eventuelt gjør det terapeutisk.

5.1.1. Terapeutiske faktorer

Som nevnt innledningsvis finnes det visse fellesfaktorer i tradisjonell psykoterapi som man vet er effektive for endring. Lambert og Ogles' (2004) tredeling av fellesfaktorene i en støttedimensjon, en læringsdimensjon og en handlingsdimensjon, kan brukes som et utgangspunkt for å diskutere hvorvidt blogging kan sies å kunne fungere som egenerapi.

Støttedimensjonen innebærer elementer som blant annet inkluderer bekreftelse, spenningsutløsning, katarsis, struktur, respekt og empati (Lambert & Ogles, 2004).

Informantene nevnte alle at de følte at det å få tilbakemeldinger på sine innlegg fungerte som

bekreftelse. Dette gjaldt både bekreftelse på at de ikke var alene, at de hadde noe verdifullt å komme med og at de i seg selv var verdifulle personer. Slike støttende kommentarer kan sies å være empatiske tilbakemeldinger. Bloggingen ble også av informantene beskrevet som en arena for spenningsutløsning, der man kunne få utløp for frustrasjon og vanskelige opplevelser. Dette kan man tenke kan være med å bidra til en slags renselse eller katarsis. Struktur ble også trukket fram som et positivt aspekt ved det å blogge, ved at bloggerne fikk organisert og ryddet i tankene sine. På bakgrunn av informantenes uttalelser, kan det derfor se ut til at blogging kan inneholde flere faktorer innen støttdimensjonen.

Læringsdimensjonen inkluderer faktorer som blant annet råd, tilbakemeldinger, innsikt, kognitiv læring, korrigerende emosjonelle opplevelser og assimilering av problematiske erfaringer (Lambert & Ogles, 2004). Informantene forteller at et svært viktig aspekt ved bloggingen nettopp er å få tilbakemeldinger, gjerne i form av råd og tips. De forteller også om en økt innsikt som ble oppnådd både gjennom selvrefleksjon og tilbakemeldinger fra andre. Når det gjelder assimilering av problematiske erfaringer, vet vi at selvbiografiske skildringer av sykdom kan være verdifullt for pasienter (Hem, 2001), da man kan oppleve at det gir mening til vanskelige sykdomserfaringer. Dette ble belyst av en av informantene som fortalte at hun brukte skriving nettopp til å finne mening med de periodene hun var dårligst. En annen informant brukte skrivingen både til å bearbeide en traumatisk opplevelse og til å greie å ta opp traumet i behandling hos sin psykiater. Slik kan blogging gi muligheter for å integrere tidligere og nåværende erfaringer. Med hensyn til korrigerende emosjonelle opplevelser, viser funnene at visse informanter hadde fått en ny følelse av å ikke være alene; spesielt når det gjaldt oppdagelsen av at andre tenkte eller følte på lignende måter som dem selv. Flere hadde også fått positive erfaringer da de oppdaget at det var flere ting de mestret, slik som å skrive eller å hjelpe andre. Når det gjelder kognitiv læring, ser vi at flere av informantene brukte bloggen til å reflektere, spesielt over tidligere sykdomserfaringer og nye mestringsopplevelser. Disse eksemplene kan anses å representere en viss type kognitiv læring. Funnene viser at våre informanter rapporterte at deres bruk av blogging berørte flere aspekter ved læringsdimensjonen.

Den siste av Lambert og Ogles (2004) grupper kalles *handlingsdimensjonen* og inneholder blant annet mestringsstiltak, øving, oppfordring til å møte sine frykter, realitetstesting og atferdsregulering. Når det gjelder øving, fortalte alle informantene at de brukte bloggen til å forplikte seg til å gjennomføre ulike handlinger som ble foreslått i terapi; og mente dette

fungerte godt. En informant brukte bloggen til å forplikte seg til å gjennomføre eksponeringsterapi, en annen til å få i seg så mye mat hun skulle i henhold til sin behandlingsplan. Med tanke på mestringstiltak, er det uklart hvor mye blogging i seg selv kan få bloggerne til å faktisk gjennomføre slike tiltak eller det å eksponere seg selv for ubehagelige situasjoner. Man kan heller ikke konkludere ut fra vår studie alene om blogging kan føre til realitetstesting eller forbedre atferdsreguleringen. Det ser ut til at bloggere selv må ta initiativ til å igangsette disse prosessene dersom de skal forekomme.

Informantene rapporterte at bloggingen har vært et virksomt egenerapeutisk verktøy og man kan si at blogging berører terapeutiske fellesdimensjoner i ulik grad. Funnene tyder på at blogging i svært stor grad inneholder faktorer i støttdimensjonen, men at prosessen også har potensiale til å bidra til ny læring. Det er imidlertid et viktig poeng at lærings- og spesielt handlingsdimensjonen, kun berøres dersom forfatteren selv tar initiativ til å igangsette disse prosessene. Dermed ser vi at handlingen ved det å blogge i seg selv, mest sannsynlig ikke automatisk vil sette i gang en utvikling der resultatet er endringer i tanke- og handlingsmønstre. Flere forskere har konkludert med at støttende psykoterapi har en god effekt på trivsel og velbehag. Terapi med dette utgangspunktet alene fører imidlertid ikke til endring i like stor grad som aktiv terapi med spesifikke intervensjoner gjør (Grissom, 1996; Lambert, 2005; Lambert & Ogles, 2004; Lipsey & Wilson, 1993). En av våre informanter omtalte nettopp blogg miljøet som en slags støttegruppe på nett. Dersom bloggeren ikke selv tar initiativ til å igangsette prosesser som inngår i lærings- og handlingsdimensjonen, kan man ikke konkludere med at blogging alene er nok til å utgjøre endringsskapende terapi. Implikasjonene av dette diskuteres videre i oppgaven.

5.1.2. Pasientens bidrag

Som tidligere nevnt fant Orlinsky et al. (1994) at pasientens bidrag kanskje er den viktigste faktoren for suksess i psykoterapi. Disse forskerne hevder de viktigste bidragene er motivasjon og villighet for endring, i tillegg til at pasienten er klar for å foreta positive endringer i sitt liv. Da informantene hadde tydelige tanker om at de skulle bruke bloggen som et verktøy til egen utvikling, kan man anta at de allerede hadde en motivasjon for endring. Kanskje kan forfattere av slike typer blogger da ha et godt utgangspunkt for terapisuksess. Det å foreta livsendringer krever at man tar enda et skritt mot bedring, og kan oppleves mer krevende. Dette kan tyde på at de bloggforfatterne som har ressurser nok til å holde ut i slike

endringer, også har bedre sjanser for suksess. Også psykologisk bevissthet (psychological mindedness) har vist seg å være svært viktig for terapisuksess (Piper et al., 1994). Det kan tenkes at evnen til å reflektere over og tolke egne psykologiske prosesser kan utvikles gjennom skriving av en blogg. Informantene i studien uttalte at de opplevde at bloggen hadde ført til en økt evne til refleksjon og at de gjennom skrivingen hadde utviklet en økt innsikt. Forskere fra humanistiske tilnærminger hevder nettopp at skriving kan fungere som en mekanisme for psykologisk innsikt (Hunt, 2000). Kanskje kan en blogg være med på å stimulere og utvikle pasienten i en slik grad at hans eller hennes forutsetninger for videre endring vil øke. Dersom dette er tilfelle, kan man tenke seg at en blogg kan forbedre pasientens bidrag i terapi.

5.1.3. Allianse

Allianse har også vist seg å være en viktig endringsfaktor i tradisjonell psykoterapi (Kazdin, 2009; Safran & Muran, 2000). Ved blogging vil det imidlertid ikke forekomme en allianse på samme måte som det gjør mellom en behandler og pasient. Man kan kanskje si at det skapes en type relasjon eller allianse mellom bloggeren og leserne, selv om denne relasjonen vil skille seg fra den terapeutiske alliansen. Informantene i vår studie fortalte at det var verdifullt for dem å ha kontakt med både lesere og andre bloggere, og at opplevelsen av at noen så dem og brydde seg om dem var av stor betydning.

I psykoterapi forekommer det imidlertid en mer eller mindre fastsatt avtale mellom terapeut og pasient om at de to skal arbeide sammen mot et mål. Lesere forplikter seg ikke til bloggeren på samme måte og relasjonen vil trolig ikke gi forfatteren den samme følelsen av stabilitet. I tillegg eksisterer det lite ekstern kontroll når det gjelder kommunikasjonen mellom forfatter og lesere. Et annet aspekt ved alliansen mellom blogger og lesere er at tilbakemeldingene ikke nødvendigvis gis med tanke på at individet skal utvikle seg i en kontinuerlig endringsprosess, slik terapi tar sikte på (Safran & Muran, 2000). Informantene forklarte at kommentarene kan bestå av både støtte, utfordrende kommentarer, leseres egne erfaringer, råd og anerkjennelse. Dette utgjør med andre ord ikke nødvendigvis helhetlige og koherente intervensjoner som er planlagt med sikte på å veilede bloggeren i en gitt retning.

Det er allikevel viktig å anerkjenne at relasjonen mellom våre informanter og deres lesere førte til at bloggerne hadde noen å *forplikte* seg til. Dette var noe alle informantene nevnte uoppfordret; at det å ha lesere å forholde og forplikte seg til, hadde bidratt til en positiv

utvikling. En informant uttrykte at dersom hun hadde lovet lezerskaren å utføre en handling, kunne hun ikke unngå å følge det opp. Informantenes forpliktelser kunne som nevnt dreie seg om å følge opp deler av en behandlingsplan eller å forplikte seg til å gjennomføre eksponeringstrening. I så måte kan ”alliansen” mellom blogger og lesere tidvis tenkes å fungere på samme måte som i en tradisjonell terapeutisk setting. En informant fortalte at hun ved en eventuell avslutning av bloggen så for seg at det kunne være krevende å fortsette å utfordre seg selv på bakgrunn av kun henne som person; og ikke på bakgrunn av at hun hadde lovet andre det. Dette kan muligvis utgjøre en utfordring for noen dersom de skal slutte å blogge; å miste den støtten og relasjonen leserne utgjør. I psykoterapi blir avslutningen ofte tematisert i den siste perioden av terapiforløpet, men bloggere må i større grad forholde seg til denne endringen på egenhånd.

I terapi, uavhengig av om det innebærer fysisk kontakt mellom pasient og behandler eller ikke, er det et mål at pasienten i løpet av terapiforløpet skal utvikle en følelse av agens eller autonomi. Dette innebærer at pasienten skal bli mer selvstendig, eksempelvis gjennom en utvikling av selvregulering, selvrefleksjon og en økende følelse av mestring (Bandura, 2006). En implikasjon av det å bli friskere og mer selvstendig, er at pasienten i stadig større grad evner å takle et indre ubehag. Gjennom å delta i terapi, kan pasienten sammen med behandler oppsøke vanskelige emosjoner eller situasjoner og øve seg opp i å holde ut i ubehaget (Gabbard, 2005).

Blogging som egenerapi har ikke slike retningslinjer som instruerer pasienten til å konfrontere ubehag. I noen tilfeller kan blogging heller tenkes å åpne opp for muligheten til å unngå dette. I stedet for å takle ubehaget ved å velge å inngå i nye tanke- eller handlingsmønstre, kan det være at noen benytter seg av blogging til kun å luften ut frustrasjon for deretter å motta støttende tilbakemeldinger. Det er en risiko for at dette ikke innebærer ny læring og at bloggeren fortsetter å føle seg avhengig av andres støtte eller bekreftelse. Dette aspektet ble poengtert av en av informantene, som tematiserte slik bruk av støtte innad i blogg miljøet. Våre funn impliserer imidlertid at informantene uoppfordret brukte bloggen til selvrefleksjon og gjennomarbeiding av vanskelige tema. Noen rapporterte et økt ubehag ved publisering av innlegg, noe som kan tyde på at blogging ikke alltid fører til en unngåelse av slike opplevelser. Ved bruk av blogging som den eneste kilden til terapi mangler man allikevel en alliert terapeut som kan hjelpe forfatterne gjennom et slikt ubehag og at man sammen kan bearbeide ny informasjon om hvordan man kan forholde seg til denne økte

aktiveringen. Uten denne relasjonen vil det hvile et ansvar på bloggeren selv for å skulle gå inn i potensielt ubehagelige prosesser og bearbeide følgene av dette. Dette kan være vanskelig for noen, spesielt dersom de befinner seg i en særlig sårbar tilstand.

5.1.4. Å skrive seg frisk

Store livshendelser inneholder vanligvis mange ulike erfaringer og opplevelser. Det å skape en historie kan gjøre at man kan nøste opp årsaker og implikasjoner, og gi en sammenhengende helhet. Dette bidrar til å organisere de emosjonelle effektene av opplevelsen, så vel som opplevelsen i seg selv (Pennebaker & Segal, 1999). Våre informanter hadde alle vært gjennom personlige endringer, og det å bruke skriving som en formidlingskanal fremsto for dem som en tydelig støtte. Det har blitt gjort lite forskning på i hvilken grad kliniske populasjoner vil kunne dra nytte av skriving, men Pennebaker og Segal (1999) hevder at det mest sannsynlig kan gi en nyttig tilleggsverdi.

For våre informanter handlet blogging mye om muligheten til å skrive ned og organisere egne tanker og erfaringer. Alle hadde tydelige tanker om at bloggen skulle kunne systematisere deres opplevelser. Den skulle både utgjøre en selvutviklingsplan og fungere som et prosjekt for personlig vekst. I praksis gikk dette blant annet ut på at de kunne gå tilbake til eldre innlegg for å huske tidligere mestring. Dette gjaldt også det å kunne se tilbake på dårlige perioder, slik at de kunne styre sine forventninger hvis det skulle komme en ny vanskelig tid. Forskning viser at det å lage seg en personlig historie alene ikke er tilstrekkelig for å oppnå bedring, det er *hvordan* man konstruerer historien som er av sentral betydning. (Pennebaker & Segal, 1999). For våre informanter var selve handlingen bak skrivingen svært viktig. Det var tydelig at deres historier kunne fortelles som mørke, men de valgte å gjøre det annerledes for å komme seg fremover.

Hvis man ser på skriving i seg selv, har forskning vist at verken personlighetsvariabler eller kvaliteten til det publikum som skrivingen er rettet mot betyr noe når man skal predikere fordeler ved å lage seg historier (Pennebaker & Segal, 1999). En analyse av tekster har vist at rikelig bruk av positive emosjonsord sammen med en moderat bruk av negative emosjonsord, gir størst helsemessig gevinst. Dette kan muligvis være fordi det tyder på at man erkjenner sine problemer samtidig som man opprettholder en følelse av optimisme (Pennebaker & Segal, 1999). På samme måte var det for våre informanter viktig å formidle et håp, samtidig som de ønsket å være ærlige om sin egen situasjon.

En studie har vist at ustrukturert blogging ikke resulterer i de samme fordelene som ellers er assosiert med det å skrive om en traumatisk hendelse. Hoyt og Pasupathi (2008) undersøkte hvorvidt blogging om traumatiske hendelser predikerte ordbruk som vanligvis knyttes til bedring, og hvilke faktorer som kunne øke sannsynligheten for at slike markører ble brukt. Det viste seg at bruken av ord som reflekterte kognitiv prosessering, emosjonell valens eller referanse til selvet, ikke forandret seg på adaptive måter over flere blogginnlegg i tid. Det var allikevel en vesentlig individuell variasjon, noe som kan tilsi at forandring mot bedring skjedde for noen av personene. Resultatene peker derfor mot at blogging i seg selv ikke utløser terapeutisk ordbruk assosiert med bedring etter traumatiske hendelser, men at blogging kan være fordelaktig for visse personer.

Hoyt og Pasupathi (2008) fant at strukturelle forskjeller mellom blogger kan kaste lys på i hvilke tilfeller blogging kan være mest fordelaktig. Blant annet kunne bedring fasiliteres av mindre frekvent blogging. Funnene viste at mindre frekvente og lengre innlegg var bedre enn frekvente, men kortere innlegg. Det var tydelig at våre informanter la ned mye tankevirksomhet og arbeid i hvert innlegg og at de syntes det var krevende å legge ut deler av seg selv. Siden selve handlingen med å skrive var av stor betydning, var det i tillegg et fokus på å presentere et *godt* og gjennomført innlegg og det var typisk for våre informanter at de brukte mye tid på å skrive ulike innlegg. En informant beskrev også at hun skrev flere innlegg da hun startet å blogge enn nå, noe som tilsier en utvikling mot mindre frekvente innlegg. Formatet og presentasjonen av det skriftlige innholdet var noe informantene var opptatt av. Slik som Hoyt & Pasupathi (2008) hevder, kan strukturelle forskjeller spille en viktig rolle og muligens medvirke til å utvikle blogger mot en større grad av reflekterende innhold.

Forskere og klinikere har i lang tid slått fast at skriveoppgaver må inneholde spesifikke instruksjoner for å være effektive i en helsesammenheng (Smyth, 1998). Man kan tenke seg at blogging innebærer andre elementer enn det man tradisjonelt har sett på når det gjelder å få en terapeutisk gevinst av skriving. På samme måte som Pennebaker og Segal (1999) hevder, er selve skrivehandlingen også av betydning for blogging. Man får imidlertid et stort ansvar for egen bedring hvis målet er å bruke bloggen for å bli friskere, og alle vil løse dette på forskjellige måter. Av den grunn er det en betydelig variasjon i hvilke typer blogger som eksisterer. Noen inneholder stor grad av refleksjoner, mens andre er mer direkte nedtegnelser uten stor grad av bearbeiding.

Dersom blogging brukes som et verktøy for egenerapi, overlates et stort ansvar for egen utvikling og endring til bloggeren. Resultatet vil variere mye med hvem som blogger og hvordan de bruker bloggen som selvutviklingsplattform. I tradisjonell psykoterapi vil som nevnt pasientens bidrag påvirke terapien i stor grad; men resultatet vil også være avhengig av terapiform, allianse, terapeutens egenskaper og andre relaterte faktorer. Ved blogging står forfatteren for store deler av variasjonen alene. Blogging skjer utenfor det man kan kalle en kontrollert setting. Det skjer ikke i et terapirom med en psykolog som veileder. Det skjer i et rom som er privat, men samtidig offentlig. Blogging som egenerapi vil skje i et *interaktivt terapirom* der det kreves at man ressurser til å takle en arena uten ekstern kontroll.

5.2. Det interaktive terapirommet

Ved å blogge kan man nå ut til et potensielt stort publikum og dersom forfatterens psykiske helse er hovedtema, blir det tradisjonelle terapirommet på mange måter utvidet og utfordret. Den terapeutiske situasjonen innebærer da ikke lenger en pasient og en behandler, plassert sammen på et kontor der bare de to er vitne til terapiforløpets utvikling. Det terapeutiske rommet erstattes av en offentlig arena der både kjente og ukjente får tilgang til pasientens utviklingsprosess. Det at lesere får ta del i dette, gjør at de kan påvirke bloggeren, men også at de kan bli påvirket selv. Alle informantene hevdet at noe av det viktigste ved bloggingen var å kunne hjelpe og påvirke andre på en positiv måte. De beskriver samtidig at de selv kan bli negativt påvirket, eller trigget, av andre blogger. Dermed vil det være en risiko for at noen blogger ikke har en entydig positiv innflytelse på leserne. Internett spiller på denne måten en viktig rolle i å skape muligheter for adaptiv såvel som maladaptiv sosial interaksjon (Whitlock et al., 2006).

5.2.1. Behandlerrollen

I tradisjonell psykoterapi er rollene gitt på forhånd, der man har en behandler og en pasient. Behandlingen foregår innenfor en bestemt ramme som defineres av de ulike begrensningene et slikt profesjonelt samarbeid gir (Gabbard, 2005). I blogging er ikke denne rollefordelingen like enkel. Man kan spørre seg hvem som er bloggens egentlige forfatter; om det er bloggeren, leserne eller en kombinasjon av disse. Selv om hovedforfatteren nødvendigvis er

bloggeren, må leserne kunne regnes som medskapere, da de i varierende grad er med på å påvirke bloggens form, innhold og utseende (Gurak & Antonijevic, 2008). Informantene hevdet alle i likhet med dette at de skrev mest for sin egen del, men at leserne også var et viktig aspekt ved bloggen. Dersom det kan være uklart hvem som er med på å skape bloggen samtidig som den brukes som et verktøy i egenerapi, blir det også diffust hvem som er behandler. Skårderud (2010) hevder at slik nettbasert kommunikasjon opphever skillet mellom behandler og pasient, og Gurak og Antonijevic (2008) mener at denne situasjonen medfører at ”du”, ”jeg” og alle andre bringes sammen i dette rommet som både er offentlig og privat. Man kan spørre seg om det da i realiteten er bloggeren alene som behandler seg selv, om leserne er behandlere eller om de kan sies å fungere som medbehandlere.

Bloggeren kan sies å sitte i førersetet for sin egen behandling. Forfatteren kan selv velge hvilke behandlingsmål han eller hun skal ha, hvordan målene skal nås og hvordan han eller hun vil forholde seg til tilbakemeldinger. Skårderud (2010) trekker frem at det uten ekstern kontroll kan skapes mye uhelse blant det gode som finnes. Én informant i vår studie ytret at man innad i dette blogg miljøet støtter hverandre kanskje mer enn man utfordrer hverandre. Skårderud (2010) mener endring i tanke- og følelsesmønstre krever både undring og empatisk motstand. I tradisjonell terapi vil psykologen sitte sammen med pasienten og i hovedsak være ansvarlig for å sette i gang disse prosessene. I egenerapi er det en risiko for at dette ikke forekommer i like stor grad. Skårderud (2010) hevder videre at ukritisk positive tilbakemeldinger som bare består av støtte, ikke fører til endring der pasienten kan tre ut av sine vante tanke- og følelsspør. Man kan tenke seg at slik støtte kan ha en potensielt motsatt effekt; at pasienten heller får en økt motivasjon for å fortsette i gamle spor. Lambert og Ogles (2004) hevder som nevnt i likhet med dette at terapi som inkluderer støttefaktorer i seg selv ikke nødvendigvis vil føre til endring i læring eller atferd.

I en blogg har forfatteren mulighet til å vise sider av seg selv han eller hun ikke nødvendigvis tør eller ønsker å vise sine nærmeste i det virkelige liv. En undersøkelse har vist at mennesker i større grad evnet å uttrykke sitt ”sanne jeg” (de aspektene ved seg selv som de syntes var viktige, men som de vanligvis fant det vanskelig å avdekke i det virkelige liv) på internett enn de gjorde i fysiske møter med andre (McKenna, Green & Gleason, 2002). Samtidig gir bloggen mulighet for at forfatteren kan selekttere hvilke sider av hans eller hennes identitet som skal presenteres for andre. Bloggingen innebærer således både en speiling av en ønskelig refleksjon og en tilsløring på samme tid (Serfaty, 2004). Dette bekreftes av informantene i

studien; ingen hevder bloggen gir et fullstendig bilde av hvem de er. Noen skriver seg friskere enn de egentlig er; andre velger ut bruddstykker av sin identitet som offentliggjøres for andre. Det vil kunne være fornuftig å ha en slik strategi som regulerer hvor mye man ønsker å dele av seg selv, ettersom selvavsløringer i en ukontrollert setting i verste fall kan være skadelig (Sheffield et al., 2002). Slike selvpresentasjonsstrategier kan bidra til å hindre ubegrenset innsyn, og er noe som vil bli diskutert nærmere senere i oppgaven. Allikevel er det viktig å være seg bevisst at når man velger ut noe man ønsker å presentere, vil man ofte få tilbakemeldinger kun på denne delen av seg selv. I psykoterapi vil det være et mål å vise frem, motta respons på og utvikle flere sider av seg selv (Howard et al. 1993). Dette aspektet gjør at blogging som egenerapi kan tenkes å begrenses av slike, egentlig nyttige, strategier.

Det var tydelig for våre informanter at måten de presenterte seg selv på ikke bare handlet om hvordan de fremstod, men at justeringene også var nødvendige for at bloggingen skulle hjelpe andre. Det var svært typisk for våre informanter at de ønsket å hjelpe andre, enten med råd eller tips, med innsikt eller å oppmuntre andre til å søke hjelp. Ut fra disse uttalelsene kan det synes som det var viktig for dem å ha en *funksjon*. Alle informantene har vært i psykoterapi, noen har også vært tilknyttet mer omfattende helsetilbud. Ved å hjelpe andre blir ikke bloggerne lenger passive brukere av helsevesenet eller andre former for støtteapparat. Det å oppleve at man har en funksjon for og innvirkning på andre; at man kan være til nytte for andre, har vist seg å ha en positiv effekt på psykisk helse (Bandura, 2006). En informant fortalte at hun syntes det hadde hjulpet å forholde seg til en verden som var større enn pasientrommet. Spesielt trakk hun frem at det hadde vært verdifullt å få respons fra mennesker som ikke var syke. Hun fortalte at det å kunne hjelpe andre var med på å få henne til å innse at hun burde hjelpe seg selv. Det skapte en økt følelse av verdi og en for denne informantens del, reduksjon i destruktive handlinger. Dette viser at det at forfatterne får lov til innta flere roller enn bare pasientrollen, fremstår som et spesielt positivt aspekt ved at blogging utgjør et slags interaktivt terapirom. Videre forskning og kunnskap om dette vil kunne ha viktige implikasjoner for flere.

5.2.2. Åpen tilgang til terapirommet

Blogging som egenerapi kan ved første øyekast ligne på annen terapi som foregår via internett. Digital terapi eller e-terapi er en behandlingsform som foregår uten at pasient og behandler møter hverandre fysisk sett (Kraft et al., 2007). Forskjellen mellom e-terapi og

blogging som egenerapi er imidlertid at i e-terapi blir intervensjoner satt i gang av en behandler som sammen med pasienten har satt et felles terapimål. Det andre viktige skillet dreier seg om at relasjonen mellom behandler og pasient og terapiforløpets utvikling ikke blir synlig for andre enn disse to.

I en blogg der forfatterens fokus er selvutvikling og egenerapi kan leserne imidlertid bli observatører til den pågående personlige prosessen. Dette gjelder både ukjente lesere og internettvenner; men også venner og familie i det virkelige liv (Trammell & Keshelashvili, 2005). I tradisjonell terapi vil pasientens fremgang og tilbakefall i stor grad forbli i terapirommet. I en blogg der dette deles, får nære og ukjente ta del i denne utviklingen. De har også muligheten til å kommentere og gi råd underveis (Baker & Moore, 2008). Venner og familie har med andre ord muligheten til å forholde seg til bloggerens opp- og nedturer både personlig og i kommentarfeltet. Informantene i vår studie fortalte at det kunne være utfordrende å måtte forklare eller forsvare både selve bloggingen, men også innholdet i bloggen, til sine nærpåersoner. Dette gjaldt spesielt i tilfeller der venner eller familie mente bloggeren delte noe som de mente burde forbli privat, eller at det som ble skrevet i bloggen skilte seg fra deres oppfatninger av forfatteren. Dette er et aspekt som vanligvis ikke blir et tema i tradisjonell psykoterapi; at andre får et åpent innsyn inn i den personlige og terapeutiske prosessen. Uavhengig av om dette skaper store konsekvenser for bloggerens personlige utvikling eller ikke, ble det omtalt som utfordrende av våre informanter. Det er også viktig å være seg bevisst at bloggingens mangel på ekstern kontroll gjør at det blir problematisk å skulle direkte sammenligne egenerapeutisk blogging med andre digitale terapiformer, slik som e-terapi. Det at de har ulike utgangspunkt og tar i bruk ulike terapeutiske verktøy gjør at man ikke kan sette samme krav til disse to prosessene.

5.2.3. Trigging - å påvirke andre negativt

Et nøkkeltrekk ved blogger er som nevnt deres sosiale natur (Li & Chignell, 2010). Dette åpner opp for at forfatter og lesere kan påvirke hverandre. Med denne muligheten følger en risiko for negativ innflytelse. Trigging kan bety å bli dårligere av ekstern påvirkning, og dette begrepet benyttes ofte når det gjelder blogging. Blogginlegg som handler om sensitive tema som spiseforstyrrelser, suicidalitet eller selvskading kan for eksempel virke slik på lesere at de også inngår i slik atferd, eller det kan føre til en økning i destruktive tanker og negative følelser (Whitlock et al., 2006). Informantene i studien hadde en bevissthet rundt at egne eller

andres blogginnlegg kunne ha en slik potensielt skadelig effekt. En informant omtalte dette som at hun ikke ønsket å være “smittefarlig” for andre. Våre informanter uttrykte tydelig dette ansvaret de følte overfor lesere og andre bloggere. Det fremstod samtidig som at det var vanlig at blogger kunne inneholde triggende innlegg. Whitlock et al. (2006) fant som tidligere nevnt at slike interaksjoner kan bidra med sosial støtte, men at de samtidig vil kunne normalisere og oppmuntre til selvskadende atferd. Disse undersøkelsene gjaldt ikke blogging, men det er nærliggende å anta at triggende innlegg på blogger kan ha samme effekt på leserne.

Det har blitt utført tekstanalyser av blogger som omhandler spiseforstyrrelser (Wold, 2011). Denne forskningen viste at de undersøkte bloggene kunne ha en tendens til å fremstille psykiske vansker og selvdestruktiv atferd som noe positivt eller ønskelig. En av informantene i vår studie forklarte i likhet med dette at for eksempel selvskading eller andre destruktive handlinger i noen blogger kunne bli fremstilt med ”glamourfaktor”. Hun beskrev videre at hun tidligere hadde publisert mer triggende innlegg enn hun gjør i dag. Det var tydelig at hun, etter hvert som hun hadde fått tilbakemeldinger fra andre og fått flere erfaringer med å blogge, var blitt mer opptatt av å ikke påvirke andre negativt. En annen informant valgte å informere om triggende innlegg med en advarende notis. Disse funnene kan tyde på at bloggeren tar på seg et ansvar for ikke å skade andre spesielt etter at de har blitt bevisst på at bloggen skal være noe mer enn bare en personlig dagbok på nett. Det ser imidlertid ut til at ikke alle bloggere i like stor grad er seg bevisst hvilken mulig påvirkningskraft de har på sine lesere.

5.2.4. Bloggmiljøet en triggende faktor?

Bloggmiljøer har potensial til å representere en sosial, virtuell gruppe (Blanchard, 2004). Informantene fortalte at det eksisterer et sterkt samhold blant flere bloggere innad i miljøet og at dette fellesskapet er en viktig del av det å blogge. Det finnes flere årsaker til hvorfor mennesker vil identifisere seg med en sosial gruppe, men noen av de mest fremtredende motivene er ifølge forskning å øke selvtillit, redusere egen usikkerhet og fylle behovet for tilhørighet (McKenna & Bargh, 1998). Hvis man derimot har en kulturelt stigmatisert identitet, vil ikke nødvendigvis de samme mulighetene for gruppetilhørighet være like tilgjengelige. I en virtuell verden kan mennesker imidlertid lettere vise marginaliserte aspekter

ved seg selv og komme i kontakt med andre med samme erfaringer (McKenna & Bargh, 1998). På denne måten kan de oppnå fordelene av det å være en del av en sosial gruppe. Det skapes da en positiv gruppeidentitet som kan fungere som en motvekt til følelser av isolasjon og annerledeshet (McKenna & Bargh, 1998). Det er imidlertid ikke sikkert at bildet er så enkelt som at et slikt medlemskap kun er med på å bidra til en udelt positiv gruppeidentitet.

Joinson og Paine (2007) forklarer at selvavsløringer innad i grupper av medlemmer med oppfattet lignende identitet kan styrke båndene og øke tilliten mellom gruppemedlemmene. Avsløringene er med på å legitimere gruppemedlemskapet og styrke gruppeidentiteten. Hodkinson (2006) mener bloggingen er med på å opprettholde disse båndene til de andre i miljøet, skaffe seg sosial støtte og forsterke en sosial identitet. Ved innrømmelser om at man har en stigmatisert identitet, som for eksempel en psykisk lidelse, kan både tilliten øke gruppemedlemmene i mellom; og det vil fungere som et medlemskort inn i gruppen (Galegher, Sproull og Kiesler, 1998).

Schmidt (2007) har funnet at det eksisterer hierarkier innad i ulike bloggmiljøer, der noen bloggere blir linket til av mange andre, og dermed blir regnet for å være en del av en A-liste av bloggere. Dette fenomenet ble beskrevet av en av informantene i vår studie. Hun fortalte at det finnes flere "kjendisbloggere" som skriver om sin egen psykiske helse, og uttrykte at det ble oppfattet som noe positivt å bli godtatt eller oppdaget av de mest kjente bloggerne. Dermed kan det for noen bli viktig å søke anerkjennelse hos bloggerne med høyest status. Den samme informanten fortalte at selv om hun prøvde å ikke la seg påvirke av dette, merket hun at det kunne utgjøre en stressfaktor i livet hennes. Man kan se for seg at en anerkjennelse fra gruppemedlemmer med høy status vil kunne understreke styrken på bloggernes tilhørighet til gruppen. Dersom de blir bekreftet eller anerkjent, hører de mer til blant de andre. Dette kan ha konsekvenser for hvor mye bloggeren ønsker å dele; kanskje vil det å komme med flere selvavsløringer øke anerkjennelsen og understreke medlemskapet enda mer (Joinson og Paine, 2007). I tillegg kan man tenke seg at det å stadig søke om anerkjennelse eller å føle seg litt utenfor et slikt miljø, kan medføre ytterligere vansker for mennesker i en sårbar situasjon.

Med en sterk tilhørighet til en gruppe, følger en felles identitet. I bloggernes tilfelle kan dette bety at det skapes en identitet rundt det å snakke om og forholde seg til egen og andres psykiske helse. Pettie og Triolo (1999) hevder bedringsprosesser inkluderer to viktige oppgaver; å skape mening og å rekonstruere en positiv identitet. Disse har vist seg viktige for

å evne å ta vare på seg selv og ta ansvar for sin egen velferd. Det kan være en krevende prosess å skulle jobbe mot en frisk identitet dersom man samtidig ønsker et fellesskap med andre der gruppetilhørigheten dreier seg om at man fortsatt er på vei mot målet. Dersom det å bli frisk innebærer at bloggerne må tre ut av et sosialt fellesskap, kan dette utgjøre en stor utfordring for bedringsprosessen.

Et særpreg ved fellesskapet av disse bloggerne er ifølge en informant at det støttes svært mye. Hun uttaler at ukritiske støtteerklæringer kan være med på å hindre eller bremse en bedringsprosess. Dette fordi det mellom bloggerne kan skapes en konsensus om at visse tankemønstre er akseptert og at ulike symptomer og handlinger legitimeres. Skårderud (2010) skriver i tråd med dette at støtte i blogg miljøet kan ha en negativ effekt; at dette fører til at pasienten heller får en økt motivasjon for å fortsette i gamle spor. Dette bekreftes også i tidligere studier (Adler & Adler, 2008). Informanten i vår studie hevdet at det å finne meningsfeller som deler den samme tankegangen kan føre til at man kan glemme å ha et fokus på å bli frisk. I så måte kan man tenke seg at miljøet også på denne måten kan utgjøre en hindring i bedringsprosessen.

Bloggerne inngår i et sosialt samspill når de oppretter en blogg. Dette nettverket skaper tilhørighet og kan ha innvirkning på bloggernes identitet. Fellesskapet fremstår som viktig for informantene og viser seg å være nødvendig for at de fortsetter å publisere innlegg. Samtidig kan gruppedlemskapet avhenge av at de fortsatt har det vanskelig. Hvis det motsatte hadde vært tilfelle, ville ikke bloggen lenger handlet om bloggerens psykiske helse. Det beskrives også at tanke- og handlingsmønstre utfordres i liten grad innad i gruppen; og det blir uttrykt at dette kan føre til at man mister fokuset på bedring. I så måte kan man si at blogg miljøet i seg selv kan inneholde noen triggende elementer. Muligens kan noen av prosessene som foregår mellom bloggere imellom til tider utgjøre hindre i veien mot å bli frisk. En systematisk gjennomgang av forskning gjort på elektroniske selvhjelpsgrupper (Eysenbach, Powell, Englesakis, Rizo & Stern, 2004), viser i tråd med dette at det ikke er funnet robust evidens for at støtte fra likesinnede i slike grupper skaper helsemessige fordeler. Forfatterne hevder mangel på bevis ikke nødvendigvis betyr at virtuelle samfunn ikke har noen positiv effekt, men at det mangler god forskning på området.

5.3. Mot en ny forståelse

Noe av det som skiller blogging fra terapi er altså at man deler sine innerste tanker og følelser i det offentlige rom. Det er privat i betydningen at det er personen selv som publiserer innlegg, men innsynet er åpent og tekstene kan brukes av andre. I terapi er man opptatt av tillit og fortrolighet. En blogg utfordrer disse aspektene ved en terapeutisk bedringsprosess. I den verden bloggen eksisterer i vil andre regler for fortrolighet gjelde. Allikevel trenger ikke terapi og blogging stå i et motsetningsforhold til hverandre. For våre informanter så det ikke ut til at bloggen erstattet behandlingsbehovet. Det så heller ikke ut til at behandling erstattet behovet for å blogge. Bloggen var noe de ønsket å ha ved siden av behandling.

Terapi og blogging må altså betraktes som ulike prosesser. Samtidig har vi sett at de begge inneholder fellesfaktorer som forskning har vist er endringsskapende. Man kan dermed tenke seg at de to prosessene kan fungere sammen og virke støttende på hverandre på pasientens vei til å bli frisk. Av samme grunn kommer man ikke utenom at prosessene til tider kan være konkurrerende. Et viktig poeng er allikevel at det ser ut til at informantene hadde et behov for begge deler. Nettopp derfor er det mulig at prosessene også kan eksistere side ved side, relativt uavhengig av hverandre. Er det noen grunn til å ”frykte” bloggen som behandler? Kanskje man heller må revurdere hvordan man ser på blogging. Det er lite forskning som ser på menneskene som skriver blogger. Her ligger det imidlertid rikere muligheter enn forskning som innebærer en ren kategorisering av hvorvidt blogging er positivt eller negativt (Baker & Fortune, 2008).

5.3.1. Støttende eller konkurrerende prosesser?

Vår intervjuguide inneholdt et spørsmål som gikk direkte på hvordan bloggen hadde blitt brukt i behandling og om informantene skulle ønske den hadde blitt brukt annerledes. Samtlige hadde erfaringer med å skrive blogg mens de var i behandling. Det ble trukket frem at innlegg kunne brukes som utgangspunkt til samtale og som en måte å forberede seg til terapi på. Dersom behandleren ønsket å lese, fremstilte informantene dette innsynet som uproblematisk. Som våre resultater viser, var bloggen viktig for flere av de endringene de hadde opplevd, men informantene mente det kunne være vanskelig å skille dennes bidrag fra

terapien. En informant beskrev allikevel tydelig at bloggen fungerte som en hjelp til å holde ut i de endringene hun har måttet gjøre. Blogging kan muligens fungere som en støtte til å opprettholde de prosessene terapi igangsetter. Man kan også tenke seg at bloggingen kan føre til en åpenhet som terapien kan dra nytte av og videreføre. En av våre informantene sa blant annet at hun kan formulere det hun sliter med å si i ro og fred i bloggen først. Informantene brukte også bloggen til å skrive opp viktige ting fra behandlingen de var i, slik som oppgaver til eksponeringstrening. Dette er et velkjent terapeutisk redskap i blant annet kognitiv atferdsterapi, der man bruker dagbøker til å skrive ned oppgaver og erfaringene med dem.

Den motsatte slutningen når man ser på blogging og terapi, vil være at de utgjør konkurrerende prosesser. Psykolog Atle Dyregrov har blant annet uttalt seg om blogging etter terroraksjonen i Norge 22. juli 2011. Han mener det kan være lurt at overlevende og pårørende skriver ned det de føler, men han er imidlertid skeptisk til at det skjer i det offentlige rom (Kristensen, 2011). Forskning viser at ungdom har lettere for å skrive om følelsesmessige vanskelige temaer på internett enn å snakke om det (BRIS, 2008; omtalt i Hagen & Wold, 2009). En mulig årsak er at dette kan være en måte å beholde kontrollen på. Dette nevner Dyregrov også i sin uttalelse, men han mener poenget imidlertid er at slik bearbeidelse og egenerapi ikke foregår i offentligheten. Han peker samtidig på det faktum at blogginnleggene vil eksistere for alltid og at man ikke er klar over konsekvensene av dette. Skepsisen dreier seg i stor grad om at åpenheten skjer utenfor terapirommets fire fortrolige vegger. Man kan allikevel spørre seg åpenheten som skjer i en virtuell sammenheng har andre fordeler. En av informantene la vekt på at større åpenhet og mindre skamfølelse knyttet til egne problemer var det som bloggingen tydeligst hadde bidratt med for henne. Hun fortalte også at hun ikke ønsket å slette bloggen i etterkant fordi det var viktig for henne å kunne stå for den hun er. Bearbeidelse i det interaktive terapirommet kan altså muligvis motvirke hemmeliggjøring og skam i kraft av at bloggen er offentlig tilgjengelig.

Forskning viser at yngre mennesker som blogger avslører mer personlig informasjon i sine blogger enn eldre mennesker gjør (Lenhart & Fox, 2006). En mulig tolkning av dette er at eldre bloggforfattere blir mer selektive til hvilken informasjon de ønsker å dele. En informant i vårt studie uttalte at hun hadde mer behov for å være privat jo friskere hun ble. Behovet for å åpne seg er kanskje større når den psykiske helsen er dårlig, og et resultat av dette er at forfatteren i økende grad blir vant til innsynet denne åpenheten fører til. Når den friske siden hos informantene ble mer fremtredende, oppdaget hun at det var flere aspekter hun ønsket å

verne om. Det fremstod allikevel ikke som at hun nødvendigvis angret på det som tidligere hadde blitt delt. Langtidskonsekvensene av å ha skrevet blogginnlegg om egen psykisk helse i offentligheten vet vi enda lite om. Man kan imidlertid ikke fastslå at det vil være entydig negativt. Selv om det for informantene skjedde en endring mot mer bearbeidede og gjennomtenkte blogginnlegg, lå det ikke implisitt en anger om at det tidligere hadde vært annerledes. Det viktigste funnet dreide seg rundt at åpenheten hadde vært viktig for deres bedringsprosess, selv om dette til tider var utfordrende. Det kan sies å ligge en *ambivalens* når det gjelder funksjonen bloggen har hatt over tid. Den hadde både vært ”avsindig viktig”, men også svært krevende. Som våre resultater viser, kom det frem flere utfordrende aspekter enn det som ble uttrykt ved direkte spørsmål om dette. Flere av de vanskelige sidene ble ofte nevnt som en parallell til det positive bloggingen utgjorde i deres liv. Et eksempel på dette var at de brukte bloggen til forpliktelser. Det var tydelig en stor hjelp å ha noe utenfor seg selv å forplikte seg til, samtidig kunne forpliktelsen bloggingen medførte utgjøre et press og dermed oppleves som stressfaktor. Slik ser vi at bloggingen både kan utgjøre en støtte i en bedringsprosess og noe som potensielt kan hindre eller bremse en slik bedring.

Blogging har generelt blitt møtt med en viss skepsis i både media og av praktiserende helsepersonell. En årsak til dette kan være at det utfordrer helsevesenets rolle, ved at internettfenomener som blogging representerer et effektivt og lett tilgjengelig alternativ til tradisjonelle psykoterapeutiske og medisinske intervensjoner (Baker & Fortune, 2008). Baker og Fortune (2008) hevder at responsen til denne antagelsen i stor grad har vært bekymring og at dette til en viss grad kan være legitimert. Vi vet imidlertid fortsatt lite om langtidseffektene av disse fenomenene. Dette kan ha resultert i et fokus på det negative potensialet og ikke i en tilnærming til de mange ulike aspekter. Dette vises blant annet ved at forskning som har sett på internettfenomener slik som blogging, i stor grad har basert seg på arkivert materiale fra websider og brukt innholdsanalyse som metode. Kun et fåtall har brukt intervjuer som inngang til forståelse (Baker & Fortune, 2008). Man kan da stille seg kritisk til om forskningen har klart å finne frem til funksjonen og betydningen for brukerne.

5.3.2. Parallelle uavhengige prosesser

Våre informanter beskrev flere personlige endringer de hadde opplevd i tiden de hadde blogget. Bloggen ble ofte karakterisert som et *bidrag* eller *verktøy* for blant annet økt innsikt og selvaksept. Informantene pekte på at det kan være vanskelig å skulle sette ord på en slik

utvikling og si hva som har ført til endringene underveis. Det viste seg at det heller ikke var av stor betydning for våre informanter i hvilken grad det var bloggingen eller terapien som hadde vært virksom på veien mot å bli bedre. Det viktigste var at bloggingen hadde hjulpet. Det kom som nevnt tydelig frem at blogging ikke har samme posisjon som terapi og at de to prosessene for våre informanter ikke ville erstatte hverandre. Terapi har helt fra starten av et mål om en avslutning. Selve prosessen handler om at man skal komme seg ut av den igjen. Som våre informanter vektla, så dreide blogging seg sjelden mot en slutt, men heller mot endring. Psykisk helse endrer seg også, men når det handler om lidelse er det allikevel et mål om at det når en slutt. Derfor trenger man kanskje en tilleggsprosess for å komme seg videre, og for noen kan psykoterapi utgjøre denne.

Informantene beskrev erfaringene med parallell bruk av terapi og blogg som stort sett ukompliserte. Det kan tenkes at de for forfatterne oppfattes som to forskjellige prosesser med ulike veier som ikke krysses spesielt ofte. I tillegg var det å delta i tradisjonell psykoterapeutisk behandling noe de selv ønsket å delta i, og dette ønsket de også for sine lesere. Bloggingen inneholdt flere terapeutiske faktorer, slik som støtte. Selve fenomenet blogging tilbyr imidlertid noe annet enn og er i stor grad annerledes enn det man tradisjonelt legger i begrepet terapi. Det har blitt hevdet at blogger i noen tilfeller kan overgå den terapeutiske verdien i ansikt-til-ansikt-kontakt, ved at de tillater forfatterne å kommunisere personlig informasjon som de muligens ellers ikke ville vært i stand til å uttrykke i en sosial interaksjon som skjer ”der og da” (Gumbrecht, 2004). Dette var også noe våre informanter var opptatt av. Bloggen var en formidlingskanal som de kunne uttrykke seg gjennom med stor frihet. Det var et viktig poeng at bloggen kunne representere et alternativ til å uttrykke seg muntlig, slik man er nødt til i en behandlingssetting. I en vanlig sosial situasjon finnes det flere restriksjoner som hindrer mennesker fra å diskutere plagsomme tanker og følelser (Lepore, Silver, Wortman & Wayment, 1996), og det har blitt hevdet at blogger kan sørge for et miljø som passer bedre til dette formålet (Baker & Moore, 2008). Det er tydelig at blogging som prosess har flere særtrekk, og kan av den grunn muligens eksistere som en parallell prosess til terapi ved å ha et annerledes og unikt innhold.

5.3.3. Det unike

I kraft av å være et internettfenomen kan man si at blogging representerer noe kvalitativt forskjellig fra et møte i det virkelige liv, slik som en terapitime. Blant annet viser forskning at anonymiteten som tilbys gjennom internettaktiviteter spiller en rolle for hvorfor man åpner

seg mer på nett enn i det virkelige liv (Walther, 1996). Joinson og Paine (2007) argumenterer allikevel for at man ikke kan forklare høye mengder selvavsløringer på nett som en effekt av visuell anonymitet alene. Å åpne seg for noen medfører en mer møysommelig vurdering, som pågår innenfor en interaksjon og i en større dynamisk kontekst. Slik delt personlig kunnskap kan eksistere mellom par av mennesker, innenfor grupper eller mellom et individ og en organisasjon (Joinson & Paine, 2007). Internett sørger for et miljø der mennesker kan uttrykke seg anonymt via for eksempel pseudonymer, men man er imidlertid ofte nødt til å gi bort store mengder personlig informasjon i prosessen. Selv om en blogger som skriver om egen psykisk helse velger å være anonym, vil det allikevel være innlegg som berører personlige temaer og opprettholdelse av bloggen og lesere vil muligens avhenge av at man deler stadig mer av seg selv.

Blogging eksisterer altså i en arena som tilbyr anonymitet, men som samtidig innehar et implisitt krav om deling av personlig informasjon. Joinson og Paine (2007) hevder at dette er et paradoks uten en enkel løsning. Det er imidlertid tydelig at mottakeren for avsløringen blir viktig. Hvis man stoler på denne kan man handle med større frihet (Joinson & Paine, 2007). Dette er et aspekt ved menneskelige interaksjoner som er felles for møter både i det virkelige og virtuelle liv. I en blogg vil imidlertid ikke mottakeren være like tydelig og synlig. Selvavsløringer i det virkelige liv bidrar ofte til gjensidighet i relasjoner. Når en person åpner seg, økes sannsynligheten for at personen han eller hun kommuniserer med også vil åpne seg (Harper & Harper, 2006). I kommunikasjon gjennom blogging er ikke dette forholdet nødvendigvis like enkelt, da selvavsløringene i hovedsak kommer fra forfatterens side. Det er ikke slik at leserne nødvendigvis åpner seg i kommentarfeltet, og i mange tilfeller kan de være anonyme. Kommentarer som viste at innlegg hadde berørt lesere eller fått dem til å tenke, ble allikevel trukket frem som svært viktig for våre informanter.

Våre informanter var ikke anonyme på sine blogger og bloggene var offentlig tilgjengelige. Å velge mellom å gjøre bloggen privat eller offentlig er en måte bloggere kan håndtere sitt potensielle publikum på. Uavhengig av om den er privat eller ikke, kan imidlertid *persepsjonen* av hvem som leser påvirke hva slags informasjon som deles (Hollenbaugh, 2010). Om man stoler på sin egen persepsjon kan dette muligens føre til den formen for tillit som Joinson og Paine (2007) henviser til. Hvis man ser for seg at man har en spesiell målgruppe vil dette også kunne påvirke innholdet på bloggen. Det var tydelig krevende for våre informanter å måtte forholde seg til mange forskjellige mennesker med ulik tilknytning

til dem. Én informant opplevde at både fagfolk, venner, familie og ukjente leste bloggen. Dette kan vanskeliggjøre tilliten mellom sender og mottaker og fører til en nøyere seleksjon av innhold. Våre informanter bekreftet dette, og fortalte at de justerte sitt innhold etter hvem som var lesere, selv om de mente at de skrev mest for sin egen del.

Skårderud (2010) har etterlyst den empatiske utfordreren som tør å undre seg hvis blogging skal fungere som en form for egenerapi. På mange måter må forfatteren selv stå for disse egenskapene. Ved å fremvise empati, undring og hensyn i sine bloggutttrykk, kan han eller hun muligens i større grad komme seg ut av vante tanke- og følelssspor, enn hvis dette ikke hadde vært tilfelle. Dette bekreftet våre informanter; de trakk frem refleksjon, filtrering av innhold og forholdet til leserne som noe av det som bidro mest til deres personlige endringer.

5.3.4. Selvpresentasjon og påvirkning

Våre informanter fortalte at det kunne være krevende å legge ut deler av seg selv på bloggen. Det at de var åpne om sine innerste tanker, følelser og problemer i offentligheten hadde for dem ikke vært en lettvinnet løsning for å bli bedre. De hadde en tydelig visshet om at flere av deres lesere også slet psykisk og at deres innlegg dermed kunne påvirke mennesker i en sårbar situasjon. Ved å gå inn for å ikke trigge andre i et nettverk av blogger, viste det seg at forfatterne også unngikk å trigge seg selv. En informant beskrev en slik sårbarhet også hos seg selv og fortalte at dersom hun skrev innlegg som kunne trigge andre, ville hun selv kunne bli dårligere. Hvis blogging for henne skulle være en måte å bli friskere på, mente hun at hun måtte være bevisst på dette fenomenet. Her kommer selvpresentasjonsstrategier inn som et viktig begrep når det gjelder blogging om egen psykisk helse.

Kommunikasjon gjennom blogging har en todelt natur ved at det innebærer både interpersonlig kommunikasjon og massekommunikasjon (Bortree, 2005). Det åpnes opp for direkte kommunikasjon i for eksempel kommentarfeltet, samtidig som man gjennom sine offentlige innlegg kommuniserer ut til et større publikum som man ikke har direkte kontakt med. Dette kan gjøre både sender og mottaker sårbare. En etnografisk studie som undersøkte tenåringsjenters bruk av blogger, viste at for å balansere denne dualiteten, brukte jentene i studien flere selvpresentasjonsstrategier (Bortree, 2005). Funnene indikerte at tenåringene brukte direkte og indirekte uttrykk av selvet i sine blogger for å oppnå en form for gruppeaksept, både i større og i mindre kontekster. Strategier som ble mye brukt i dette

tilfellet var å gjøre seg godt likt av andre, å undervurdere seg selv og å fremvise sosial kompetanse (Bortree, 2005). Dette viser at ulike selvpresentasjonsstrategier direkte påvirker innholdet i publiserte innlegg, og de vil kunne ha innvirkning på både forfatter og lesere. Slik sett skaper bloggens natur et personlig ansvar som bloggere må forvalte.

På samme måte kan det for bloggere som skriver om egen psykisk helse, være en utfordring å balansere mellom påvirkning og triggering. Våre informanter ønsket å påvirke andre i en positiv retning. På mange måter var påvirkning det motsatte av triggering, og ordet triggering hadde tydelig negative assosiasjoner for våre informanter. Påvirkning kan sies å handle om å utfordre lesere til det bedre, mens triggering som nevnt vil innebære å gjøre noen dårligere. Gjennom blogging kan man imidlertid ikke vite hvem man kommuniserer ut til og *hvordan* de vil bli påvirket. Man kan tenke seg at dette er en risiko bloggforfattere må håndtere. Våre informanter ble mer varsomme i måten de presenterte seg selv etter hvert som det kom til flere lesere, og man kan tenke seg at denne varsomheten bidrar til å håndtere risikosituasjonene som oppstår når man blogger om egen psykisk helse i det offentlige rom.

Prioriteringen bloggen har hatt i livene til våre informanter hadde endret seg noe fra de startet å blogge til nå. Den var for dem like viktig, men annerledes. For våre informanter endret bloggene seg som nevnt når det kom til flere lesere. Ekdale et al. (2007) har sett på hvordan motivasjonen for blogging endres over tid. De beskriver en endring som går fra at bloggforfattere ser på blogging som en intern, ekspressiv kommunikasjonsform, til å betrakte det som en ekstern prosess med utvidet påvirkning. Det var tydelig for våre informanter at de etter hvert følte et større *ansvar*. Dette er i samsvar med Ekdale et al. (2007) sin beskrivelse av en utvikling som går fra å anse blogging som en personlig prosess, til å betrakte det som en ekstern, utvidet prosess som berører forhold utenfor en selv. Selv om bloggene fremdeles omhandlet egen psykisk helse, ble det tatt et større hensyn til hvordan de fremstilte seg selv og sin sykdom ettersom grensene mot offentligheten stadig ble videre.

Dersom bloggeren selv og dennes lesere skal se bloggen som noe potensielt bedringsskapende, er det tydelig at forfatteren bør være seg bevisst måten man formulerer og presenterer seg selv på. For våre informanter handlet ikke dette om å skjule seg selv, men å gjøre seg refleksjoner og filtrere tekstene før de nådde ut til publikum. En informant valgte for eksempel å skrive ned det hun skulle ønske hun tenkte. Dette blir en strategi som hjelper dem å konstruere en virkelighet som er reell, men samtidig tilslørt i tilstrekkelig grad for å kunne hjelpe andre. Som nevnt karakteriserer Serfaty (2004) blogger som speiling og tilsløring på

en og samme tid. Man kan tenke seg at dersom blogging skal fungere som et positivt bidrag i en bedringsprosess må det være en iboende *struktur* i både speilingen og tilsløringen de gir av seg selv.

5.3.5. Struktur som nøkkelfaktor

For våre informanter var strukturering en stor del av prosessen med å blogge. Som vi har sett, var det å kunne påvirke og motivere andre svært betydningsfullt for hvordan bloggen ble brukt. Å motta respons på at man hadde hjulpet andre fremstod som veldig viktig, og det å hjelpe andre kunne igjen bidra til at de ønsket å hjelpe seg selv. En informant sa at dette kunne få henne til å utfordre sine symptomer. Wold har uttalt at det ikke er antall lesere som er viktig for bloggere, men heller de personlige relasjonene de får til leserne (Kristensen, 2011). Våre informanter var tydelig opptatt av relasjonene til sine lesere og strukturerte sine blogginnlegg med tanke på dem. En informant var opptatt av at hun i sin blogg måtte justere innholdet og fremstille seg selv friskere for å gi en verdi til andre. Dette kan sees i sammenheng med forskningen som har vist at skriveoppgaver må inneholde visse strukturelle elementer for å være effektive i en helsesammenheng (Smyth, 1998).

Som nevnt har blogging blitt kalt en ustrukturert aktivitet (Hoyt & Pasupathi, 2008). Det er ingen som forteller forfattere av blogger hvilke ord de skal bruke eller hvordan de best mulig fasiliterer sin egen bedringsprosess. Imidlertid er det mange rammer som skapes rundt aktiviteten som kan bidra til at det allikevel kan bli en konstruktiv prosess. Selvsensur, forpliktelse til leserne, økt refleksjon og filtrering av opplevelser og tanker er noe av det våre informanter trakk frem. Dette er elementer som kan bevege en blogg ut av en setting der den eksisterer kun for utløp og sykdomsbeskrivelser. Våre funn er imidlertid med på å vise at bloggans potensial som en støtte til endring i stor grad vil være avhengig av bloggerens bidrag, som innsikt, psykologisk bevissthet og motivasjon for endring. I større grad enn i tradisjonell psykoterapi er pasienten alene ansvarlig for sin egen bedring.

6.0. Konklusjon

I diskusjonen har vi sett at forfattere kan få tilgang til mange støttefunksjoner ved å bruke blogging som en form for egenerapi. Hvis man vurderer endringsfaktorer i terapi, har imidlertid forskning funnet at støttefaktorer alene ikke nødvendigvis er tilstrekkelig for å oppnå ny læring eller endrede handlingsmønstre. Vår undersøkelse har gitt sterke holdepunkter for at blogging alene i mange tilfeller ikke kan sies å være et reelt alternativ til terapi. I en prosess der man jobber med psykiske problemer vil det for mange være vanskelig å kun delta i et interaktivt terapirom med de utfordringer som vi har sett dette innebærer. Blogging synes imidlertid heller ikke å utelukkende være en problematisk aktivitet som utkonkurrerer den tradisjonelle psykologiske behandlingen. Blogging er noe som kan eksistere parallelt og i noen tilfeller uavhengig av annen behandling. Gjennom våre funn og vår diskusjon ser vi at det er lite hensiktsmessig å frykte bloggen som behandler. Psykoterapiforskning har vist oss hva som er endringssskapende, og på samme måte må man vurdere bloggingens posisjon til blogging i forhold til psykisk helse.

Våre informanter hadde alle erfart positive personlige endringer gjennom bloggingen og noen av disse skyldtes terapeutiske dimensjoner utover støtte. Bloggen hadde blant annet vært med på å hjelpe dem til å formidle seg om krevende temaer og eksponere seg for situasjoner de tidligere hadde unngått. På denne måten hadde bloggen vært med å realisere både læring og atferdsendring. Man kan si at blogging kan fungere som et viktig ledd i en bedringsprosess, men videre utvikling vil på mange måter måtte inneholde noe mer. Forfatteren bak bloggen kommer frem som det viktigste bidraget i en slik utvikling, noe som fører til at det da hviler et stort ansvar på ham eller henne. Dette ansvaret handler i stor grad om å ta hensyn til seg selv og andre gjennom å strukturere og filtrere stemmen som kommer frem gjennom bloggen. På en måte kan blogging som egenerapi sies å inneholde et paradoks, der forfatteren er nødt til å dele visse mengder informasjon for at prosessen skal oppleves som terapeutisk; samtidig som det å dele for mye også kan innebære skadelige konsekvenser både for forfatter og lesere. Selvpresentasjonsstrategiene ser ut til å være nødvendige, samtidig som de til tider kan sies å være begrensende.

Bloggen følger utviklingen til forfatteren, rett og slett fordi den omhandler hans eller hennes liv. Når det gjelder å oppleve bedring fra psykiske vansker, vil utviklingen kunne styres i en positiv retning, men det eksisterer også en risiko for at den bremses ned. Det kom tydelig

fram at våre informanter ikke ønsket å produsere og presentere sykdomsblogger. De var opptatt av at det var enkelte elementer som gjorde det risikofylt å blogge om egen psykisk helse. Dette gjaldt særlig elementet triggering. Vissheten de demonstrerte kan imidlertid konseptualiseres som et *metaperspektiv* på triggering. De hadde erfaring med at triggering kunne ha en dobbel funksjon; man vil unngå det for å skade andre, og ved å unngå det kan man hjelpe seg selv. Denne vissheten kan bidra til en struktur på bloggingen som kan bidra til større refleksjon og en mer hensiktsmessig bruk av blogging som egenterapi.

I våre funn og diskusjonsgjennomgang kom det frem at det for mange skjer en endring underveis i bloggingen som fører til en bevissthet rundt flere av de potensielt bremsende elementene. Denne vissheten er av stor betydning for hvorvidt blogging kan være terapeutisk i seg selv. Som nevnt tidligere kreves det ressurser for å takle en arena uten ekstern kontroll. Det er et ansvar som kan være mye å bære på hvis man er sliter med psykiske vansker i utgangspunktet. Man kan derfor ikke undervurdere profesjonell behandling av psykiske vansker. På samme måte vil det være helt nødvendig å forstå bidraget bloggingen gir til en klient som parallelt er i behandling. Veiene til disse to prosessene trenger ikke å krysses, men det vil kunne gi en trygghet i samarbeidet dersom behandler vet hva fenomenet innebærer.

Det vil være sentralt for videre forskning å vurdere enda nærmere hva blogging om egen psykisk helse består av for forfatterne selv, og gjerne i et større utvalg enn det vi har presentert i vår studie. Vårt utvalg bestod av bloggforfattere som i stor grad tok ansvar og var opptatt av å ta hensyn gjennom å strukturere egen blogging. Et mer tilfeldig utvalg vil kunne bidra til en enda større forståelse av fenomenet. Det ville også vært interessant å undersøke hvordan blogging kan bli håndtert i en terapeutisk relasjon. Dette kan gjøres ved å også inkludere behandlere i forskningen. I tillegg kan det være hensiktsmessig å studere bloggere i et langtidsperspektiv, for å finne ut mer om endringer i motivasjon eller andre langtidseffekter av blogging. Det kan også være gunstig å inkludere kvantitativ forskning for å undersøke tendenser på gruppenivå. Vi har sett at det eksisterer et miljø for blogging om psykisk helse på nettet, og som medlem i dette fellesskapet kan det forekomme flere prosesser som bremser opp en utvikling mot bedring. Hvis man har en blogg med egen psykisk helse som tema kan det tenkes at det speiler identiteten man bærer med seg ellers i det virkelige liv, noe som kan gjøre det vanskelig å tilegne seg en identitet som frisk. Dette er et aspekt ved blogging som det også vil være viktig å rette et søkelys mot, særlig ettersom ulike bloggmiljøer stadig ekspanderes.

7.0. Referanser

Aartun, J. S. F. (2005, 31. desember). Tre av ti blogger om psykiske lidelser.

Verdens Gang. Nedlastet fra <http://www.vg.no>

Adler, P. A., & Adler, P. (2008). The cyber worlds of self-injurers: Deviant communities, relationships, and selves. *Symbolic Interaction*, 31(1), 33–56. doi: 10.1525/si.2008.31.1.33

AOL survey says: People blog as therapy. (2005, 16. september). *AOL Press Center*.

Nedlastet fra <http://media.aoltimewarner.com>

Asay, T. P., & Lambert, M. J. (1999). The empirical case for the common factors in therapy: Quantitative findings. I M. A. Hubble, B. L. Duncan & S. D. Miller (Red.), *The heart and soul of change: What works in therapy*, (s. 23-55). Washington, DC, US: American Psychological Association.

Aveline, M., Strauss, B., & Stiles, W. B. (2005). Psychotherapy research. I G. O.

Gabbard, J. S. Beck, & J. Holmes, (Red.) *Oxford Textbook of Psychotherapy* (s. 449-462). Oxford, England: Oxford University Press.

Baker, D., & Fortune, S. (2008). Understanding self-harm and suicide websites. A qualitative interview study of young adult website users. *Crisis*, 29(3), 118-122. doi: 10.1027/0227-5910.29.3.118

- Baker, J. R., & Moore, S. M. (2008). Distress, coping, and blogging. Comparing new myspace users by their intention to blog. *CyberPsychology & Behavior, 11*(1), 81-85. doi: 10.1089/cpb.2007.9930
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science, 1*(2), 164-180. doi: 10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x
- Becker, F. (2011). Etske aspekter ved lege-pasient-relasjoner i nye medier. *Tidsskrift for Den Norske Legeforening, 131*, 677-9.
- Blanchard, A. L. (2004) 'Blogs as Virtual communities: Identifying a Sense of Community in the Julie/Julia Project'. I L.J. Gurak, S. Antonijevic, L. Johnson, C. Ratliff and J. Reyman, (Red.) *Into the Blogosphere: Rhetoric, Community, and Culture of Weblogs*. Nedlastet 5. november 2011, fra http://blog.lib.umn.edu/blogosphere/blogs_as_virtual.html
- Blood, R. (2002). *The weblog handbook: Practical advice on creating and maintaining your blog*. Cambridge, MA: Perseus.
- Bolton, G. (1999). *The therapeutic potential of creative writing: Writing myself*. London: Jessica Kingsley.
- Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 16*(3), 252-260. doi: 10.1037/h0085885

- Bortree, D. S. (2005). Presentation of self on the web: An ethnographic study of teenage girls' weblogs. *Education, Communication & Information*, 5(1), 25-39.
doi:10.1080/14636310500061102
- Ekdale, B., Namkoong, K., Fung, T., Hussain, M., Arora, M., & Perlmutter, D. (2007). *From expression to influence: Understanding the change in blogger motivations over the blogspan*. Presentert ved det årlige møtet til The Association for Education in Journalism and Mass Communication, The Renaissance, Washington, DC. Sammenfatning nedlastet 10. november 2011, fra http://www.allacademic.com/meta/p204299_index.html
- Eysenbach, G., Powell, J., Englesakis, M., Rizo, C., & Stern, A. (2004). Health related virtual communities and electronic support groups: Systematic review of the effects of online peer to peer interactions. *British Medical Journal*, 328. doi: 10.1136/bmj.328.7449.1166
- Fekete, S. (2002). The Internet – A new source of data on suicide, depression and anxiety: A preliminary study. *Archives of Suicide Research*, 6, 351-361. doi: 10.1080/13811110290114160
- Gabbard, G. O. (2005). Major modalities: psychoanalytic/psychodynamic. I G.O. Gabbard, J. S. Beck, & J. Holmes, (Red.) *Oxford Textbook of Psychotherapy* (s. 3-14). Oxford, England: Oxford University Press.
- Galegher, J., Sproull, L., & Kiesler, S. (1998). Legitimacy, authority and community in electronic support groups. *Written Communication*, 15(4), 493–530.
doi: 10.1177/0741088398015004003

- Giorgi, A., & Giorgi, B. (2003). The descriptive phenomenological psychological method. I P.M. Camic, J.E. Rhodes & L. Yardley, (Red.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* (s. 243-273). Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Grant, P., Young, P. R., & DeRubeis, R. J. (2005). Cognitive and behavioral therapies. I G.O. Gabbard, J. S. Beck, & J. Holmes, (Red.) *Oxford Textbook of Psychotherapy* (s. 15-25). Oxford, England: Oxford University Press.
- Grissom, R. J. (1996). The magical number 7 ± 2 : Meta-meta-analysis of the probability of superior outcome in comparisons involving therapy, placebo, and control. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 64(5), 973–982. doi: 10.1037/0022-006X.64.5.973
- Gumbrecht, M. (2004). *Blogs as 'protected space'*. Workshop on the Weblogging Ecosystem: Aggregation, Analysis, and Dynamics. Foredrag gitt ved World Wide Web Conference, New York, NY. Nedlastet 10. oktober 2011, fra <http://psychology.stanford.edu/~mgumbrec/>
- Gurak, L. J., & Antonijevic, S. (2008). The psychology of blogging. You, me, and everyone in between. *American Behavioral Scientist*, 52(1), 60-68. doi: 10.1177/0002764208321341
- Hagen, I., & Wold, T. (2009). *Mediegenerasjonen. Barn og unge i det nye medielandskapet*. Oslo: Det norske Samlaget.

- Harper, V. B., & Harper, E. J. (2006). Understanding student self-disclosure typology through blogging. *The Qualitative Report*, 11(2), 251-261. Nedlastet 3. oktober 2011, fra <http://www.nova.edu.sss/QR/QR11-2/harper.pdf>
- Hem, E. (2001). Med pasientens egen penn. *Tidsskrift for den Norske Legeforening*, 121, 1136–7.
- Herring, S. C., Scheidt, L. A., Bonus, S., & Wright, E. (2004) Bridging the gap: A genre analysis of weblogs. *Proceedings of the Thirty-seventh Hawaii International Conference on System Sciences (HICSS-37)*. Los Alamitos, CA: IEEE. Nedlastet 6. September 2011, fra <http://csdl.computer.org/comp/proceedings/hicss/2004/2056/04/205640101b.pdf>
- Herring, S. C., & Paolillo, J. C. (2006). Gender and genre variation in weblogs. *Journal of Sociolinguistics*, 10(4), 439–459. doi: 10.1111/j.1467-9841.2006.00287.x
- Hodkinson, P. (2006). Subcultural blogging? Online journals and group involvement among UK goths. In A. Bruns & J. Jacobs (Red.), *Uses of Blogs* (187–198). New York: Peter Lang.
- Hollenbaugh, E. E. (2010). Personal journal blogger: Profiles of disclosiveness. *Computers in Human Behavior*, 26, 1657-1666. doi: 10.1016/j.chb.2010.06.014
- Howard, K. I., Lueger, R. J., Maling, M.S., & Martinovich, Z. (1993). A phase model of psychotherapy outcome: Causal mediation of change. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(4), 678-685. doi: 10.1037/0022-006X.61.4.678

Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to reserach methods in psychology*. (3. utg.) England, Essex: Pearson Education Limited.

Hoyt, T., & Pasupathi, M. (2008). Blogging about trauma: Linguistic markers of apparent recovery. *E-Journal of Applied Psychology*, 4(2), 56-62.

Hunt, C. (2000). *Therapeutic dimensions of autobiography in creative writing*. London, England: Jessica Kingsley.

Jacobsen, K., & Svendsen, B. (2010) *Emosjonsregulering og oppmerksomhet. Grunnfenomener i terapi med barn og unge*. Oslo: Fagbokforlaget.

Joinson, A. N., & Paine, C. B (2007) Self-disclosure, privacy and the Internet. I A. N. Joinson, McKenna, K. Y. A., Postmes, T. & Reips, U. (Red.), *Oxford textbook of Internet psychology* (s. 237-252). New York, NY: Oxford University Press.

Kazdin, A. E. (2009). Understanding how and why psychotherapy leads to change. *Psychotherapy Research*, 19(4-5), 418-428. doi: 10.1080/10503300802448899

Kraft P., Schjelderup-Lund H., & Brendryen H. (2007). Digital therapy: The coming together of psychology and technology can create a new generation of programs for more sustainable behavioral change. I Y. de Kort, W. Ijsselsteijn, C. Midden, B. Eggen & B. J. Fogg (Red.) *Second International Conference on Persuasive Technology, PERSUASIVE 2007, Palo Alto, CA, USA* (s. 18-23). Berlin: Springer. doi:10.1007/978-3-540-77006-0_3

- Kristensen, E. (2011, 15. august). Bruker bloggen som terapi. *Fædrelandsvennen*.
Nedlastet fra <http://www.fvn.no>
- Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. I
M.J. Lambert (Red.), *Bergin and Garfield's Handbook of psychotherapy and behavior
change* (5.utg., s. 139-193). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Lambert, M. J. (2005). Early response in psychotherapy: Further evidence for the
importance of common factors rather than “placebo effects”. *Journal of Clinical
Psychology*, *61*(7), 855 – 869. doi: 10.1002/jclp.20130
- Laverty, S. (2003) Hermeneutic phenomenology and phenomenology: A comparison of
historical and methodological considerations. *International Journal of Qualitative
Methods*, *2*(9), 1-29.
- Lejeune, P., & Lodewick, V. A. (2001). How do diaries end? *Biography*, *24*(1), 99-112. doi:
10.1353/bio.2001.0013
- Lenhart, A., & Fox, S. (2006). Bloggers: A portrait of the Internet’s new storytellers. *Pew
Internet & American Life*. Nedlastet 8. oktober 2011, fra
[http://www.pewinternet.org/~media/Files/Reports/2006/PIP%20Bloggers%20Report
%20July%2019%202006.pdf](http://www.pewinternet.org/~media/Files/Reports/2006/PIP%20Bloggers%20Report%20July%2019%202006.pdf)
- Lepore, S. J., Silver, R. C., Wortman, C. B., & Wayment, H. A. (1996). Social
constraints, intrusive thoughts, and depressive symptoms among bereaved mothers.
Journal of Personality and Social Psychology, *70*, 271-282.

- Li, J., & Chignell, M. (2010). Birds of a feather: How personality influences blog writing and reading. *International Journal of Human-Computer Studies*, 68, 589-602. doi: 10.1016/j.ijhcs.2010.04.001
- Lindseth, A., & Norberg, A. (2004). A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 18(2), 145-153. doi: 10.1111/j.1471-6712.2004.00258.x
- Lipsey, M. W., & Wilson, D. B. (1993). The efficacy of psychological, educational, and behavioral treatment: Confirmation from meta-analysis. *American Psychologist*, 48(12), 1181-1209. doi: 10.1037/0003-066X.48.12.1181
- Mahoney, M. J. (Red.). (1995). *Cognitive and constructive psychotherapies: Theory, research, and practice*. New York: Springer.
- Malterud, K. (2002). Kvalitative metoder i medisinsk forskning – forutsetninger, muligheter og begrensninger. *Tidsskrift for den Norske Legeforening*, 122, 2468 – 2472.
- Malterud, K. (2003). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. (2. utg.). Oslo: Tano Aschehoug.
- McKenna, K. Y. A., & Bargh, J. A. (1998). Coming out in the age of the Internet: Identity 'demarginalization' through virtual group participation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(3), 681-94. doi: 10.1037/0022-3514.75.3.681

- McKenna, K. Y. A., Green A. S., & Gleason, M.J. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction? *Journal of Social Issues*, 58(1), 9-31.
- Miller, J. K., & Gergen, K. J. (1998). Life on the line: The therapeutic potentials of computer-mediated conversations. *Journal of Marital and Family Therapy*, 24, 189-202. doi: 10.1111/j.1752-0606.1998.tb01075.x
- Murray, E. J., & Segal, D. L. (1994). Emotional processing in vocal and written expression of feelings about traumatic experiences. *Journal of Traumatic Stress*, 7(3), 391-405.
- Nielsen Company. (2009). *Global face and networked places: A Nielsen report on social networking's new global footprint*. Nedlastet 7. oktober 2011, fra http://blog.nielsen.com/nielsenwire/wp-content/uploads/2009/03/nielsen_globalfaces_mar09.pdf
- Orlinsky D. E., Grawe K., & Parks B. K. (1994). Process and outcome in psychotherapy: Noch einmal. I A. E. Bergin & S. L. Garfield (Red.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4.utg., s. 270-376). New York, NY: John Wiley & Sons.
- Pennebaker, J. W., & Segal, J. D. (1999). Forming a story: the health benefits of narrative. *Journal of Clinical Psychology*, 55(10), 1243-1254. doi: 10.1002/(SICI)1097-4679(199910)55:10<1243::AID-JCLP6>3.0.CO;2-N
- Pettie, D., & Triolo, A. M. (1999). Illness as evolution: The search for identity and meaning in the recovery process. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 22(3), 255-262.

- Piper, W. E., Joyce, A. S., Azim, H. F., & Rosie, J. S. (1994). Patient characteristics and success in day treatment. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 182(7), 381 - 406. doi: 10.1097/00005053-199407000-00003
- Prochaska, J. O. (2000). Change at differing stages. I C.R Snyder & R. E. Ingram (Red.), *The heart and soul of change: What works in therapy* (s. 227-255). Washington, DC: American Psychological Association.
- Rettberg, J. W. (2008). *Blogging – digital media and society series*. Polity Press: Cambridge.
- Roth, A., & Fonagy, P. (2005). *What works for whom? A critical review of psychotherapy research*. (2. utg.). New York, NY: Guilford Press.
- Safran, J. D., & Muran, J. C. (2000). *Negotiating the therapeutic alliance: A relational treatment guide*. New York, NY: Guilford Press.
- Schmidt, J. (2007). Blogging practices: An analytical framework. *Journal of computer mediated communication*, 12, 1409-1427. doi: 10.1111/j.1083-6101.2007.00379.
- Serfaty, V. (2004). *The Mirror and the veil: An overview of American online diaries and blogs*. Amsterdam: Amsterdam Monographs in American Studies.
- Sheffield, D., Duncan, E., Thomson, K., & Johal, S. S. (2002). Written emotional expression and well-being: Result from a home-based study. *Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, 1. Nedlastet 7. september 2011, fra <http://www.massey.ac.nz/~trauma/issues/2002-1/sheffield.htm>

- Skårderud, F. (2010). Den sosiale klagen. *Psykisk helse*, 3. Nedlastet fra <http://www.psykiskhelse.no>
- Smyth, J. (1998). Written emotional expression: effect sizes, outcome types, and moderating variables. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 66, 174-84. doi: 10.1037/0022-006X.66.1.174
- Trammell, K. D., & Keshelashvili, A. (2005). Examining the new influencers: A self presentation study of a-list blogs. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 82, 968-982.
- Trijsburg, R. W., Colijn, S., & Holmes, J. (2005). Psychotherapy Integration. I G. O. Gabbard, J. S. Beck, & J. Holmes, (Red.) *Oxford Textbook of Psychotherapy* (s. 95-110). Oxford, England: Oxford University Press.
- Van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A., Spijkerman, R., & Engels, R. C. M. E. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental Psychology*, 44(3), 655-665. doi: 10.1037/0012-1649.44.3.655
- van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Ontario, Canada: Althouse Press.
- Walther, J. B. (1996). Computer-mediated communication: Impersonal, interpersonal, and hyperpersonal interaction. *Communication Research*, 23(1), 3-43.

Wampold, B. E. (2001). *The great psychotherapy debate: Models, methods, and findings*. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Whitlock, J. L., Powers, J. L., & Eckenrode, J. (2006). The virtual cutting edge: The Internet and adolescent self-injury. *Developmental Psychology, 42*(3), 407-417. doi: 10.1037/0012-1649.42.3.407

Wold, T. (2011). Holder sammen i tynt og tynnere. *Humanist, 1*, 5-20.

Wright, J., & Chung, M. C. (2001). Mastery or mystery? Therapeutic writing: A review of the literature. *British Journal of Guidance and Counseling, 29*(3), 277-291. doi: 10.1080/03069880120073003

Informasjon og forespørsel om deltakelse i studien:

"Å blogge om egen psykisk helse"

Hensikten med studien:

Formålet med studien er å få tak i informantenes subjektive opplevelse av å blogge om egen psykisk helse og få et innblikk i hvilken funksjon bloggen tjener for intervjuobjektene. Dette kan tilføre viktig kunnskap om hvilke faktorer ved blogging som kan være virksomme og ikke-virksomme i en personlig endringsprosess. Det skal gjennomføres semistrukturerte intervjuer med forfattere av blogger med egen psykisk helse som tema.

Gjennomføring:

Studien innebærer enkeltintervjuer der vi møter informanter etter individuelle avtaler. Intervjuet beregnes å ha en varighet på ca. 90 minutter, og informasjonen vil bli tatt opp ved bruk av båndopptaker. Mot slutten av intervjuet ønsker vi at det fylles ut et skjema om alder og tidsbruk på blogging. Dette er med på å systematisere informasjon og samtidig bevare anonymiteten.

Vi bruker den samlede informasjonen intervjuobjektene velger å gi til å skrive en hovedoppgave som skrives i artikkelform, ved profesjonsstudiet i psykologi ved NTNU. Oppgaven vil kun bestå av informasjonen hentet ut fra intervjuene. Den vil derfor ikke basere seg på skriftlige blogginnlegg. Dette bidrar til å sikre din anonymitet.

Du bestemmer selv:

Det er frivillig å delta i studien. Dersom du velger å ikke delta, trenger du ikke å oppgi grunn. Om du skulle bestemme deg for ikke å delta, får dette ingen konsekvenser for deg nå eller i fremtiden. Du kan tilbakekalle samtykket helt til din deltakelse i prosjektet er avsluttet, som er ved intervjuets slutt.

Slik ivaretas informasjonen du gir:

Alle opplysningene du gir vil bli behandlet konfidensielt. Ingen personopplysninger om deg blir innhentet i dette prosjektet. All informasjon blir anonymisert, slik at alt du

velger å si i intervjuet ikke senere kan knyttes til deg. Videre bruk av materialet har derfor ingen konsekvenser for deg personlig, da vi ikke benytter noen form for personopplysninger. Lydopptaket vil bli slettet og skjemaet blir makulert innen utgangen av 2011.

Hvem har vurdert prosjektet:

Prosjektet er godkjent av Regional komité for medisinsk forskningsetikk, Midt-Norge.

Økonomi:

Det ligger ingen finansiering til grunn da verken prosjektansvarlige eller andre involverte parter eller institusjoner har noen form for økonomisk vinning knyttet til prosjektet.

Prosjektansvarlig/Mer informasjon:

Hvis du har spørsmål om studien kan du kontakte de prosjektansvarlige Mariann Kvalø eller Ida Jørgensen Holo, psykologstudenter ved NTNU (telefon: 90 77 82 83 eller 93 21 91 39, mailadresse: mariann.kvalo@gmail.com eller ida.holo@gmail.com).

Du kan også kontakte hovedveileder Karl Jacobsen, Professor ved Psykologisk Institutt ved NTNU (telefon: 73 55 04 26, mailadresse: karl.jacobsen@svt.ntnu.no).

Dine rettigheter:

Dersom du trekker deg fra studien, kan du kreve å få slettet opplysninger, med mindre opplysningene allerede er inngått i analyser eller brukt i vitenskapelige publikasjoner. Ved henvendelse til prosjektansvarlige kan du få nærmere opplysninger om dette.

Samtykkeerklæring

Prosjektdeltaker i studien

"Å blogge om egen psykisk helse".

Deltakelse i studien er basert på ditt frivillige, informerte samtykke. Dersom du ønsker informasjon utover det som framkommer i dette informasjonsskrivet og den muntlige informasjonen du har mottatt/vil få, har du full anledning til å be om dette. Dersom du etter å ha fått den informasjonen du synes er nødvendig, sier ja til å delta i studien, må du signere samtykkeerklæringen.

Jeg, _____ (navn med blokkbokstaver),

bekrefter at jeg har mottatt skriftlig informasjon om studien, har fått anledning til å innhente den informasjon jeg har behov for, og er villig til å delta i prosjektet.

Jeg godkjenner at det blir brukt båndopptak under intervjuet.

Signatur: _____ Dato/Sted: _____

(sign. prosjektdeltaker)

(datert av prosjektdeltaker)

Intervjuguide

1) Hva fikk deg til å begynne å blogge?

- *Kan du si noe om hva som gjorde at du skrev det første innlegget?*
- *(Hvis du skulle satt fingeren på én hovedgrunn, hva ville den vært?)*

2) Når er behovet for å skrive størst?

- *Når føler du mest på lysten/ønsket om å skrive?*

3) Kan du beskrive en gang du postet et innlegg som var viktig for deg?

- **Begynn gjerne fra starten.**
- *Hva satt du igjen med etterpå? (i forhold til før du skrev innlegget)*
- *(Endring i følelser, tanker eller handlinger?)*

4) Hva slags betydning har bloggen din for deg i hverdagen?

- *Er den mer eller mindre viktig for deg nå i forhold til tidligere?*
- *Hvis du har vært i behandling i løpet av den tiden du har blogget, hvilken rolle har bloggen spilt?*

5) Hvis du ser på bloggingen fra du begynte til i dag. Har bloggen din medført noen endringer for din psykiske helse?

- *Hvilke endringer?*
- *Hva ved bloggingen har skapt disse?*
- *Hva er bedring for deg?*
- **Har noen sider ved bloggingen vært utfordrende for deg, når det gjelder din psykiske helse?**

6) Har motivasjonen for (grunnen til) hvorfor du blogger endret seg underveis?

(Forskjell fra første til siste innlegg?)

7) Når man poster et innlegg, åpner dette for at man kan få kommentarer.

- Hva tenker du om å få slike kommentarer?
- Kan du fortelle om en kommentar som du husker godt?

8) Kan du se for deg at du kommer til å slutte med bloggen din?

- Hva tror du kunne ført til dette?
- Hvordan tror du det ville vært?
- Hva tenker du om tiden fremover uten bloggen? (*noe som erstatter bloggens funksjon?*)

9) Leser du andre blogger om psykisk helse?

- Hva er det som gjør at du leser disse? (*hva gjør det for deg - funksjon*)
- Hvordan oppleves det å lese andres blogger?