

Unge jenter som blogger om spiseforstyrrelser

av Maylinn Synøve Olsen

Masteroppgave i kultur-, samfunn- og sosialpsykologi.

PSY3906

Psykologisk institutt

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU)

Våren 2014

Forord

Det er med stor glede jeg har satt punktum for den lange, men interessante og lærerike prosessen det er å skrive en masteroppgave.

Takk til samboeren min Beka som satt oppe med meg hele natten for å gjøre ferdig oppgaven. Takk til Ragnhild og Ingrid, som hjalp meg i innspurten. Takk til familie og venner som har støttet meg på denne veien som tok litt lenger tid enn først planlagt. Som min veileder Ingunn sa: "noen ganger kommer livet i veien for masteroppgaven, og da er livet viktigst". Spesielt takk til min fantastiske mamma, som var hos meg en uke og støttet meg i den avsluttende fasen av oppgaven.

Tusen takk til min veileder Ingunn Hagen, for all tålmodighet og gode råd.

Sist, men absolutt ikke minst, tusen takk til de tre fantastiske og tøffe jentene som stilte til intervju, som delte en del av sin verden med meg og gav meg en innsikt i blogging om spiseforstyrrelser som jeg aldri ellers ville fått. Lykke til videre i kampen, jeg heier på dere!

Trondheim, våren 2014.

Maylinn Synøve Olsen

Mirror, Mirror on the wall,
I want to be pretty, thin and tall.

Mirror, Mirror if I change my hair,
Maybe someone will start to care?

Mirror, Mirror if I starve myself,
At least I'll be beautiful, forget my health.

Mirror, Mirror if I cut my wrist,
Will it feel like I exist?

Mirror, Mirror don't you see?
What you show is ruining me. (Blogger2)

For hva skal man egentlig tro da, når du ikke kan stole på dine egne øyne en gang? (Blogger 1).

Så mens resten av verden tar ferie. Smelter. Smiler. Da står jeg stille. Da står tankene mine fast i det samme mønsteret som før. For jeg er den isskulpturen som ikke smelter. Den som står i skyggen. Den solen aldri skinner på
(Blogger2).

Sammendrag

Oppgavens tittel: Unge jenter som blogger om spiseforstyrrelser. En analyse av hva unge jenter som blogger om spiseforstyrrelser selv oppgir som årsaker til at de blogger om emnet.

Formål/bakgrunn: Formålet med denne studien var å søke etter forståelse og kunnskap om hvorfor unge jenter velger å blogge om sin spiseforstyrrelse. Blogging som et sosialt medium blir presentert og satt i sammenheng med de sentrale psykologiske begrep, samt eksisterende forskning på feltet. Studien er rettet mot å få en innsikt i hvordan de unge jentene selv oppfatter bloggingen, hva de får ut av det, og hvordan omverdenen deres reagerer på bloggingen.

Teoretisk rammeverk: Det eksisterer en mengde forskning rundt fenomenet blogg, og relevant forskning nevnes i denne oppgaven. Forskning og teorier rundt fenomenet spiseforstyrrelser presenteres, og sees i lys av dagens kroppsideal. Emosjonell skriving, og forskning som omhandler selvfølelse, identitet, behovet for å høre til er relevante psykologiske begreper. Disse drøftes opp mot intervjuer med tre unge jenter som blogger om spiseforstyrrelser og analyse av jentenes blogger.

Metode: Studien er en kvalitativ tematisk analyse. Det empiriske grunnlaget for studien er intervjuer utført med tre unge jenter som blogger om spiseforstyrrelsen sin, og en analyse av allerede tilgjengelig skriftlig materiale, nemlig deres blogger.

Funn: Denne studien har vist at bloggerne selv oppfatter bloggingen hovedsakelig som positivt for seg selv. Blant annet mener de at bloggingen fungerer som terapi, at de får bedre selvfølelse ved å føle at de er til hjelp og støtte for andre, og at de føler at de ikke er alene om å slite med spiseforstyrrelser. På den negative siden nevner bloggerne at bloggen gjør at de føler et press, både til å skrive ofte og godt, og til å bli frisk fortære. I tillegg kan negative kommentarer opprøre dem.

Videre forskning: Det vil være mulig å ta utgangspunkt i denne studien for å utføre et mer omfattende studium av fenomenet blogging om spiseforstyrrelser. Det kan være nyttig å ha flere intervjuer, slik at funnene i denne studien kan generaliseres utover deltakerne som var med her. Deltakerne i denne studien var meget forskjellige individer, og deres ulike syn på livet gjenspeilet seg både i intervjuet og på bloggene deres. Allikevel var det flere fellestrekk i forhold til hvilke årsaker de oppgir som grunn til at de blogger om spiseforstyrrelsen sin. Det

UNGE JENTER SOM BLOGGER OM SPISEFORSTYRRELSER

vil være nyttig med grundigere undersøkelser av positive og negative faktorer rundt det å blogge om sykdommer, kanskje spesielt psykiske sykdommer.

Innholdsfortegnelse

1.0 Sosiale medier og blogger	8
1.1 Valg av tema og aktualitet.....	9
1.2 Problemstilling og avgrensninger	10
1.3 Oppgavens oppbygning.....	10
2.0 Tidligere forskning og bakgrunn for studien	11
2.1 Blogging som fenomen.....	11
2.1.2 Blogging som kommunikasjonsform.	12
2.2 Det offentlige og det private	12
2.3 Hva blogges det om?	13
2.4 Motivasjon, virtuelle samfunn og opplevd støtte	14
2.5 Spiseforstyrrelser som fenomen: "Dette er faen meg ikke verdt det. SPIS"	16
2.5.1 Spiseforstyrrelser og kroppsideal i et kulturelt perspektiv	17
2.5.2 Kroppsideal i den vestlige verden	17
2.6 Behovet for å høre til	18
2.7 Identitet eller selvet	19
2.7.1 Mulige- og forventede selv.....	20
2.7.2 Å skape en identitet gjennom skriving	20
2.8 Selvfølelse.....	21
2.8.1 Kroppsideal og selvfølelse	22
2.9 Emosjonell skriving.....	22
2.10 Sykdomsblogg.....	24
2.11 Blogging om spiseforstyrrelser	25
3.0 Metode	26
3.1 Forskningdesign.....	27
3.1.2 Datainnsamling.....	28
3.1.3 Utvalgets størrelse.....	28
3.1.4 Deltagere	29
3.2 Prosedyrer, intervjuer, og andre datainnsamlingsmetoder.....	29
3.2.1 Intervju	30
3.3 Etske betraktninger	32
3.4 Transkripsjon	34
3.5 Temabasert tilnærming til analyse.....	35
3.6 Innholdsanalyse av intervjuer og blogger	35

3.6.1 Analyse av intervjuene	35
3.6.2 Analyse av bloggene	36
3.7 Validitet og reliabilitet	36
3.8 Overførbarhet	37
4.0 Resultater og diskusjon: "Hvis jeg forsvinner, ser du meg da?"	38
4.1 Egenterapi	39
4.1.2 Positive tilbakemeldinger	45
4.2 Å informere, hjelpe og å høre til	47
4.3 Selvfølelse og kropp	52
4.4 Sykdommen	54
4.5 Identitet: "bloggen er en del av meg"	57
4.6 Negative sider ved å blogge om spiseforstyrrelser	59
4.6.1 Negative tilbakemeldinger	60
4.6.2 Privat VS offentlig	63
4.6.3 Bekymringer	65
4.6.4 Press	66
5.0 Konklusjon	68
Referanseliste	69
Vedlegg	73
Intervjuguide	73

1.0 Sosiale medier og blogger

Mennesker er sosiale vesener som ønsker å ha samvær med andre mennesker. Vi søker sammen i grupper, og danner mindre og større samfunn. Disse samfunnene er en viktig del av oss, som vi både påvirkes av og påvirker (Kloos, Hill, Thomas, Wandersman, Elias & Dalton 2012). Sosiale medier muliggjør at mennesker som er geografisk på avstand fra hverandre, kan skape og leve i ulike samfunn på internett (Carter 2005). Dette gjør at internett ikke er fjernt og separat fra virkeligheten, men en del av virkeligheten vi lever i. Bruken av sosiale medier blir stadig mer utbredt, og kommunikasjonen mennesker i mellom foregår ved hjelp av sosiale medier i mye større grad enn før. Bruken av sosiale medier øker så raskt at forskningen har problemer med å holde tritt med den teknologiske utviklingen og mulighetene som finnes på internett. I følge Parks og Floyd (1996) er det vanskelig å forske på kommunikasjon som foregår ved hjelp av internett fordi det stadig er forandringer i hvilke kanaler vi bruker for å kommunisere, og hvordan vi bruker disse. Kommunikasjon som foregår ved bruk av internett må bli forsket på som en distinkt, dynamisk og kompleks kommunikasjonssammenheng (Soukop 2000). Gangadharbatla (2008) påpeker at det finnes lite forskning på sosiale medier. Men nå, seks år senere, er det en mengde forskning som omhandler sosiale medier, da det er et veldig aktuelt tema i dagens samfunn.

Debatten som omhandler kommunikasjon på internett, og spesielt sosiale medier, er meget aktuell (Brandtzæg 2012). Generasjonen som vokser opp i dag, lever store deler av sine liv på internett, og for mange unge mennesker er det helt naturlig å dele det meste med omverdenen gjennom internett. Det er utallige muligheter og bruksområder for sosiale medier. Twitter, Instagram, Facebook, blogger, Myspace og lignende, er alle nettbaserte steder der vi kan være sosiale og dele bilder, informasjon om oss selv, og annen tekst som ofte omhandler personlige tanker, interesser og så videre. Det er vanlig å finne seg venner, likesinnede eller sosial støtte ved bruk av internett. Det er derfor et område som stadig krever ny forskning, og det er behov for mer forskning for å forstå sosiale mediers betydning for mennesker, både fordeler og ulemper. Internett gjør det mulig å dele personlig og sensitiv informasjon, og det er derfor viktig å finne ut årsaker og konsekvenser av deltakelse på sosiale medier (Gangadharbatla 2008).

Blogger er en form for sosiale medier som kontinuerlig øker i popularitet (Mortensen & Walker 2002). Det er enighet blant forskere om at forskningen som er gjort på fenomenet blogging ikke er tilstrekkelig for å forstå fenomenet (Liu, Liao & Zeng 2007, Mortensen & Walker 2002), og det er enda mindre forskning som er knyttet opp mot blogger med alvorlige temaer, for eksempel spiseforstyrrelser. Dagens blogger kan sees på som en moderne form for

dagbok, og det er flere bloggere som beskriver at bloggingen har en terapeutisk effekt (Palmgren 2007). Sykdomsblogging har blitt mer utbredt de senere år, og blogger er ikke lenger kun en kommunikasjon med omverdenen, men brukes også for å reflektere over livet (Beck 2013). Forskning har vist at deltagelse i sosiale medier som for eksempel Facebook og blogger har en påvirkning for menneskers psykologiske utvikling og velvære, og det er derfor viktig å forske mer på disse områdene (Ridings & Grefen 2004, Steinfield, Ellison & Lampe 2008, Gangadharbatla 2008).

Det vil være essensielt å undersøke videre om det å blottlegge sine egne psykiske lidelser på internett kan være skadelig, i tillegg til hvilke positive effekter dette kan ha, og hvilken betydning bruk av sosiale medier kan ha for psykisk helse.

1.1 Valg av tema og aktualitet

Det meste av forskningen som finnes på fenomenet blogging er kvantitativ (Cotton 2003), men det fremstilles stadig mer kvalitativ forskning. Blogging er et fenomen som er både aktuelt og relevant. Det er et spennende og aktuelt tema, særlig å finne årsaker til hvorfor unge mennesker betror seg offentlig til mange ukjente mennesker, og hvilke positive og negative konsekvenser dette kan ha for enkeltindividet. Forskning som omhandler emosjonell skriving viser at det kan ha gunstige effekter å skrive om traumatiske opplever eller psykiske problemer, og flere bloggere beskriver bloggen som en form for terapi (Pennebaker 1997, Beck 2013). Dette vil være interessant og viktig å forske mer på, slik at blogg muligens kan bli et verktøy for selvhjelp når man sliter psykisk. Dette verktøyet vil da være tilgjengelig for alle mennesker som har internett, og ikke koste mer enn det det koster å ha internetttilgang. Åpenhet rundt psykisk sykdom kan også bidra til at det blir mindre tabubelagt og gjøre det lettere for andre som sliter med samme sykdom å snakke om sin sykdom. I tillegg kan andre som ikke har sykdommen få en bedre forståelse av de som lider av slik sykdom. Det å dele sine problemer på internett kan i tillegg ofte gi sosial støtte. På den annen side kan det også ha negative konsekvenser, særlig fordi bloggen er offentlig tilgjengelig, og man kan få negative tilbakemeldinger både på bloggen og i livet ellers. Negative tilbakemeldinger er i enda større grad sårende for personer med psykiske lidelser, og kanskje spesielt for unge mennesker med psykiske lidelser. Målet med denne studien er å bidra til forskningen som omhandler å blogge om psykiske lidelser, og vil spesifikt omhandle det å blogge om spiseforstyrrelser. Ønsket om å forstå hvorfor vi bruker sosiale medier, særlig når det kommer til utlevering av ens personlige problemer og mulige personlige konsekvenser av en slik utlevering, er en grunnleggende årsak til at jeg valgte dette temaet for

masteroppgaven. Bruk av sosiale medier, og det stadig økende omfanget av denne bruken og årsakene til dette, er et tema jeg finner meget interessant. Sosiale medier kan påvirke menneskers helse og hverdag i stor grad. Dette er en kvalitativ studie, som forsøker å bidra til en nyansert og dypere forståelse av det å blogge om spiseforstyrrelser. Målet er å finne ut hva jenter som blogger om spiseforstyrrelser selv mener er årsakene til at de gjør dette.

1.2 Problemstilling og avgrensninger

Formålet med studien er å framheve bloggernes eget perspektiv på bloggingen. Hensikten er å finne ut hvorfor unge jenter velger å blogge om spiseforstyrrelsen sin. Det finnes veldig mange teorier og ulike typer forskning innen psykologi som kan bidra til en forståelse av dette fenomenet, men i denne studien vil fokuset være på identitet, selvfølelse, behovet for å høre til og emosjonell skriving. Disse ble valgt grunnet tidligere forskning på sosiale medier, og studiens omfang og ressurser. I tillegg vil forskning på spiseforstyrrelser som fenomen, dagens kroppsideal, og spiseforstyrrelser i bloggform være det teoretiske rammeverket for denne studien. Forskningsspørsmålet i studien er:

Hva er årsakene til at unge jenter velger å blogge om spiseforstyrrelser?

Studien avgrenses til å omhandle unge jenter som blogger om spiseforstyrrelser i tidsrommet datainnsamlingen utføres. Deltakerne i studien er tre jenter i alderen 20-22 år, og blogger om sin egen spiseforstyrrelse. Grunnlaget for datamaterialet er intervjuer gjort med bloggerne, og en analyse av utvalgte blogginnlegg fra januar til juli 2013.

1.3 Oppgavens oppbygning

Oppgaven er inndelt i fem ulike kapitler. I første kapittel gis en introduksjon til temaet oppgaven omhandler. Her presenteres også problemstillingen og avgrensninger. Kapittel 2 gir en oversikt over det teoretiske rammeverket til oppgaven. Kapittelet gir først en oversikt over forskning som omhandler sosiale medier og fenomenet blogging generelt. Deretter presenteres det teorier som omhandler emosjonell skriving, spiseforstyrrelser, kroppsideal i den vestlige verden, de psykologiske begrepene identitet, selvfølelse og behovet for å høre til, og til sist forskning som er gjort rundt blogging om spiseforstyrrelser. Tredje kapittel beskriver hvordan datainnsamlingen er gjennomført, bakgrunn for metodevalget og en oversikt over hvordan analysen er utført. I tillegg blir etiske refleksjoner og en drøftning av studiens validitet og reliabilitet presentert i dette kapittelet. Det fjerde kapittelet omhandler resultater og diskusjon, der funn fra analysen av intervjuene og analysen av bloggene blir

drøftet opp mot aktuell teori og tidligere forskning. Funnene blir belyst med sitater. Det femte og siste kapittelet oppsummerer og konkluderer oppgaven.

2.0 Tidligere forskning og bakgrunn for studien

2.1 Blogging som fenomen

I de påfølgende kapitlene som omhandler blogging presenterer jeg bakgrunnen for blogging som fenomen, og hvordan blogger brukes som kommunikasjonsform. Dette bidrar til å forstå hvordan blogger har utviklet seg, og hva slags sosialt medium blogger fremstår som i dag. Jeg presenterer tidligere forskning som omhandler hva mennesker blogger om, samt årsaker til at mennesker benytter seg av blogg som et sosialt medium. Dette er forskning relevant for forskningsspørsmålet i denne studien.

Blogging er et fenomen som blir stadig mer utbredt, og særlig fra 1992-2002 har bruken av blogg som kommunikasjonsform økt kraftig, og bruken øker fortsatt (Mortensen & Walker 2002). Ordet blogg stammer fra ordet Weblog, og er forløperen til dagens sosiale nettsamfunn, som for eksempel Facebook, Myspace og Flickr (Gurak & Antonijevic 2008). Opprinnelig refererte ordet blogg til nettsider der folk lagde lister med linker over andre websider de fant interessante, før det utviklet seg til å skrive mer om egne opplevelser og interesser, og åpnet opp for kommentarer, slik dagens blogger fungerer (Blood 2004, Mortensen & Walker 2002).

Blogger er en arena for å finne likesinnede, dele informasjon om seg selv, det livet man lever og sine interesser. I følge Gurak og Antonijevic (2008) viser blogging hva som er de menneskelige motivasjonene, det vil si å vise sin identitet, skape samfunn og tilhørighet og å sortere tanker og hendelser i fortid og nåtid. Blogging er en måte å gjøre dette på, ved bruk av det moderne samfunns teknologiske redskaper. I følge Palmgren (2007) har det foregått en medialisering av sosial kontakt. Det vil si at vi ikke lenger er avhengige av å være på samme sted til samme tid for å være sosiale og kommunisere. Dette er en trend som øker, og det dukker stadig opp nye former for sosiale medier. De fleste blogger har et kommentarfelt, noe som gjør det mulig for leserne og skribenten å kommunisere med hverandre, og også at lesere kan kommunisere med hverandre. Medialisering av sosial kontakt gir både flere muligheter og større valgfrihet for individer, samtidig som tryggheten den kollektive tilhørigheten gir blir mindre.

Blogger kan anses som en egen sjanger, fordi bloggplattformene har standardinstillinger for hvordan og hvor man skal plassere tekst og linker, og i tillegg påkaller

bloggingen en egen form for diskurs (Gurak & Antonijevic 2008). Blogger kommer i mange ulike former, men det som er relevant for denne studien er blogger som er i dagbokformat. Det å blogge kan fungere som en måte å betro seg til "noen" på, det er kostnadsfritt, og det er muligheter for å forholde seg noenlunde anonym om man ønsker det. For stadig flere mennesker fungerer en blogg som en slags dagbok på internett (Palmgren 2007, Mortensen & Walker 2002).

2.1.2 Blogging som kommunikasjonsform.

Kommunikasjon på internett skiller seg fra annen kommunikasjon ved at den kan foregå i en annen tid, med en annen fart og at mulighetene for feedback er annerledes og mer begrenset enn ved ansikt til ansikt kommunikasjon (Kiesler, Siegel & McGuire 1984). I ansikt til ansikt kommunikasjon kan vi se hvordan den vi kommuniserer med reagerer, og innrette oss etter dette. Toneleie, ansiktsuttrykk og gester er nonverbal kommunikasjon som vi ikke får med oss ved skriftlig kommunikasjon på internett. Å blogge tilsier at man skriver til et publikum, som man ikke ser eller hører. Responsen på det man kommuniserer, kan komme ved bruk av et kommentarfelt, hvis bloggeren velger å ha et åpent kommentarfelt. Ellers er det flere bloggere som har mailen sin oppgitt på bloggen, slik at man kan motta tilbakemeldinger per mail. Kommentarer kan være både negative og positive, slik som i vanlig kommunikasjon, men det er ofte slik at når man har mulighet for å være anonym, bruker man kraftigere ord og uttrykk enn man ville brukt i ansikt til ansikt kommunikasjon. De fleste bloggere er veldig klar over sine lesere, også i "betroelses-blogger" (Nardi, Schiano, Gumbrech & Swartz 2004).

2.2 Det offentlige og det private

Sosiale medier skaper utrolig mange muligheter for menneskelig kommunikasjon, samtidig som det oppstår en del utfordringer. Det er mulig å kommunisere med mennesker over store avstander, bli kjent og venner med mennesker man aldri har møtt, finne likesinnede uansett hva slags interesser man har og så videre. Det vil i følge Gurak og Antonijevic (2008) oppstå uklare grenser mellom det offentlige og private. Dette gjelder særlig for blogging, da det er mange som bruker bloggen som en slags dagbok, og gjør alt fra å fortelle om dagliglivet, skrive om mote, livsstil, sykdommer og problemer. Det finnes blogger med veldig personlige beskrivelser og beretninger om en persons liv, og disse er offentlige tilgjengelige. Bloggere "skriver seg selv" og skaper sin egen identitet på internett, og kan på den måten bidra til selvfølelse og selvbekreftelse (Gurak og Antonijevic 2008).

Gurak og Antonijevic (2008) mener at bloggens framtoning som både privat og offentlig muliggjør dannelsen av både individuelle og gruppeidentiteter (2008: 64). Gjennom

å lese en blogg kan man se hva slags identitet en person konstruerer og viser (Gurak & Antonijevic 2008). Noen bloggere viser bare visse sider av seg selv, for eksempel akademiske eller karrieremessige sider, mens andre viser mye av sin egen personlighet, sine problemer og sitt hverdagsliv. Publikum er potensielt millioner av ukjente mennesker. Det er dette som er det spesielle med sosiale medier, og da særlig blogging, fordi man ikke har muligheten til å begrense bloggen til kun sine nærmeste i det virkelige liv- bloggen er tilgjengelig for alle. MacDougall (2005) mener at blogger, mer enn noe annet kommunikativt medium, utvisker grensene mellom offentlig og privat, individ og gruppe, og fakta og fiksjon. Dette passer med synet på blogger som den moderne tids dagbok.

Dagbøker er tradisjonelt noe vi anser som privat, men fenomenet blogging har forandret på dette synet (Liu, Liao & Cheng 2007, Palmgren 2007). Blogging er en sosial aktivitet, man kommuniserer med et publikum som kan være både aktivt og passivt. Man kan riskiere å få negative kommentarer både på tekst og bilder man legger ut, og om sin egen personlighet. Dette er også noe bloggere selv er bekymret for (Pedersen & McAfee 2007).

2.3 Hva blogges det om?

Lenhart og Fox (2006) gjorde en studie i USA der de telefonintervjuet 233 bloggere. De fant at bloggere generelt er ganske unge, 54% av de spurte er under 30 år. Det blogges om meget varierte temaer. Det er vanligst å blogge om seg selv (Lenhart & Fox 2006). Av de som svarte av deres hovedtema var "meg", var det fleste unge kvinner. Det er altså vanligst å ha en blogg som fungerer som en slags dagbok. Denne undersøkelsen ble utført i 2006, og da var det 37% av de spurte som hadde "seg selv" som hovedtema. Det var ca 1% som skrev om et helseproblem eller en sykdom.

Lenhart og Fox (2006) fant også at de fleste bloggere ser på bloggingen som en hobby, og som noe de gjør "for seg selv" (52%). Flesteparten av bloggerne bruker bloggen som et sted der de kan dele personlige erfaringer og uttrykke seg kreativt. 47% av bloggerne i undersøkelsen visste ikke hvor mange som var innom bloggen deres per dag (Lenhart & Fox 2006). Dette viser at det kan være vanskelig for en blogger å vite hvem som er bloggens publikum, og hvor mange det er. Det kan være problematisk at man ikke vet hvem og hvor mange som leser bloggen, særlig når man skriver om personlige temaer, som for eksempel spiseforstyrrelser. 77% av de som blogger har delt personlig informasjon som bilder, videoer og historier på nettet, i motsetning til befolkningen generelt der 26% har gjort det samme (Lenhart & Fox 2006). Nesten halvparten av respondentene i undersøkelsen trodde at leserne av bloggen hovedsakelig var mennesker de kjenner fra før, enda de ikke har noen mulighet til

å måle hvem som er innom bloggen. De fleste som trodde dette var unge kvinner (Lenhart & Fox 2006). 13% av bloggerne i rapporten oppgir at bloggen er veldig viktig for dem og en stor del av deres liv. 76% av bloggerne ønsker å dokumentere sine opplevelser og dele disse med andre. Dette viser at blogging er et verktøy som hjelper mennesker å reflektere over, og sortere hendelser i livet sitt. Bloggerne som intervjues i denne studien oppgir at de anser bloggen som en viktig del av sin hverdag, og ønsker å dele sine erfaringer. Det er viktig å ha i bakhodet at rapporten til Lenhart og Fox ble gjort i 2006 i USA. Internett er noe som er i stadig forandring, og det forandrer seg fort. Det kan diskuteres om disse funnene er overførbare til norske forhold. USA og Norge er begge en del av den vestlige verden, men det er allikevel kulturforskjeller mellom landene. Samtidig har forskning fra flere ulike land funnet at mennesker nevner mange av de samme årsaken til at de blogger (Brandtzæg & Heim 2009, Kim, Yeo & Hwang 2006, Liu, Liao & Cheng 2007, Lenhart & Fox 2006, Mesch & Talmud 2006, Palmgren 2007, Pedersen & McAfee 2007).

2.4 Motivasjon, virtuelle samfunn og opplevd støtte

Det er viktig for mange bloggere å få så mange lesere som mulig, men det er også flere bloggere som ikke bryr seg om hvor mange lesere de har. De som bryr seg om hvor mange lesere de har, legger ofte mer innsats og prestisje i bloggen enn de som ikke bryr seg (Lenhart og Fox 2006). Hovedfokuset til de som blogger om alvorlige temaer som spiseforstyrrelser virker å være "noen å betro seg til" eller "å forklare sin egen situasjon, tanker og følelser, slik at det kan bidra til bedre forståelse" (Liu, Liao & Zeng 2007, Pedersen & McAfee 2007, Palmgren 2007). Disse bidrar også til behovet for å høre til. I tillegg er det å "hjelp eller støtte andre" i samme situasjon også et ønske for flere som blogger om helseproblemer.

Liu, Liao og Zeng (2007) undersøkte motivasjonen til 177 vanlige bloggere i Taiwan, ved blant annet å spørre dem om hvilke av ti ulike grunner som motiverte dem mest til å blogge. De fant at bloggerne oppga "å få ut følelser" og "å få kontakt med andre" som de to viktigste grunnene for å blogge. Kim, Yeo og Hwang (2006) mener at bloggere hovedsakelig bruker bloggen for å dele sine tanker. Pedersen og McAfee (2007) undersøkte 48 bloggere, 24 menn og 24 kvinner, og fant at flertallet (16 kvinner og 17 menn) nevnte at det å blogge var en måte å få ut følelser og frustrasjon på, og at de satte pris på de følelsesmessige aspektene ved blogging, som å få livet i perspektiv og få tilbakemeldinger i form av godkjennelse og støtte. I tillegg var både halvparten av kvinnene og over halvparten av mennene bekymret for å få negative tilbakemeldinger, der de fleste hadde opplevd tilbakemeldinger som hadde fått dem til å føle seg nedfor.

Brandtzæg og Heim (2009) utførte en studie der 1200 norske unge mennesker om hva som hovedsaklig motiverte dem til å bruke sosiale medier. Den største andelen av de spurte (38%) svarte at det å treffe nye bekjentskaper og danne vennskap var hovedmotivasjonen deres. En årsak var at man på sosiale medier kan danne vennskap med noen man i "det virkelige liv" hadde forhånds dømt basert på overfladiske faktorer. Sosiale medier kan dermed muliggjøre vennskap som ellers ikke hadde funnet sted, og vennskapene som oppstår på sosiale medier kan dannes på et mer åpent og ærlig grunnlag enn ellers i livet (Brandtzæg & Heim 2009). Brandtzæg og Heim (2009) identifiserte flere underkategorier til det å treffe nye mennesker og danne vennskap, blant annet at man søker etter mennesker med felles interesser som gjør at man kan føle seg som en del av et fellesskap og føle tilhørighet med andre. Den tredje største grunnen til at mennesker velger å bruke sosiale medier er sosialisering. Sosialiseringen innebærer blant annet å føle tilhørighet, få støtte og få selvbekreftelse. Dette kan igjen føre til at man forsterker sin identitet og får bedre selvfølelse (Brandtzæg & Heim 2009). Brandtzæg (2012) fant at brukere av sosiale medier scorer høyere enn ikke-brukere på flere områder som omhandler sosial kapital, og at dette skyldes at sosiale medier muliggjør en forsterkning av sosiale bånd. Kvinner bruker sosiale medier oftere og ofte på en mer sosial måte enn menn, ved at de knytter nye bånd og forsterker de de allerede har.

Ridings og Grefen (2006) gjorde en undersøkelse der de spurte 399 mennesker som deltok i ulike virtuelle samfunn om hvorfor de var medlemmer av et slikt virtuelt samfunn. De fleste svarte at de var medlemmer for å finne venner eller dele informasjon. Det var en noe lavere prosent som svarte at de søkte sosial støtte eller rekreasjon. Svarene var avhengige av hva slags virtuelt samfunn det dreide seg om. Hvis hovedfokuset i det virtuelle samfunnet var helse og velvære, svarte de fleste at de ønsket sosial støtte, mens der fokuset var på interesser var hovedårsaken at de ønsket å dele og få informasjon. Dette er muligens enda viktigere for de med litt sjeldnere interesser eller problemer. Internett gjør det mulig å finne likesinnede over hele verden, noe som kan gjøre at mennesker føler seg mindre alene om et problem eller en interesse. Ridings og Grefen (2006) vektlegger at mennesker har behov for sosial tilhørighet for å føle seg vel og for å skape sin egen identitet, og at internett er et middel som kan brukes for å oppnå dette.

Mesch og Talmud (2006) gjorde en undersøkelse blant israelske ungdommer om vennskap på internett. Resultatet av undersøkelsen var at vennskapsbånd som knyttes på internett er viktige og nære for de involverte, men resultatene indikerte også at online vennskapsbånd er svakere enn vennskapsbånd til offline venner (Mesch & Talmud 2006). Allikevel tyder denne undersøkelsen på at den støtten man kan oppleve å få på internett, kan

bedre menneskers psykologiske velvære. Blogger kan anses som slike virtuelle samfunn der man kan være sosial, betro seg til andre og oppleve å få støtte.

Noen har kanskje spesielle interesser, problemer, funksjonsnedsettelse og lignende, og kan finne andre som er i samme situasjon (McKenna, Green & Gleason 2002). Å finne likesinnede kan være med på å øke menneskers psykologiske velvære, både i form av bedre selvfølelse og at følelsen av å være alene om sitt problem kan bli mindre. Ulike samfunn på internett i form av sosiale medier kan ofte skape en form for tilhørighet, og gjør at man kan uttrykke seg fritt om sine egne opplevelser (Cotton 2003). McKenna, Green og Gleason (2002) mener muligheten for anonymitet på internett sannsynliggjør at man viser fram sin ekte personlighet, og at det er lettere å dele sine innerste tanker med mindre frykt for å få sosiale sanksjoner. Ved kommunikasjon på internett kan man bli mindre påvirket av utseende og sjenerthet, noe som kan gjøre at man danner vennskap basert på indre kvaliteter og på et dypere nivå. Dette gjelder også ved blogger der bloggeren har bilde og navn synlig.

2.5 Spiseforstyrrelser som fenomen: "Dette er faen meg ikke verdt det. SPIS"

For å forstå hvorfor unge jenter blogger om spiseforstyrrelser, er det nyttig å vite noe om spiseforstyrrelser generelt. Jeg presenterer derfor spiseforstyrrelser som fenomen, både i et kulturelt perspektiv og i forhold til dagens kroppsideal.

Spiseforstyrrelser er en psykisk lidelse der individets tanker, følelser og handlinger i forhold til mat, kropp og vekt går ut over individets livskvalitet (Helsenorge 2013). Tanker og handlinger dreier seg så mye om mat at det går ut over andre områder i livet.

Spiseforstyrrelser kan ramme både kvinner og menn, og er en fellesbetegnelse på flere ulike lidelser som omhandler problematiske tanker i forhold til kropp, mat og vekt. De vanligste er anoreksi, bulimi og tvangsspising (Helsenorge 2013). For den som lider av en spiseforstyrrelse, handler ikke inntak av mat om sult- eller metthetsfølelse, men styres av "psykologiske, biologiske og kulturelle faktorer" (Helsenorge 2012, Skårderud 1991).

Tall fra 2002 viser at det i Norge var " 27 000 kvinner mellom 15 og 44 år som har anoreksi, 18 000 som har bulimi og 28 000 som lider av tvangsspising". Anoreksi er den psykiske lidelsen med høyest dødelighet (Helsenorge 2013).

I følge Skårderud (1991) er spiseforstyrrelser en måte å uttrykke vanskelige følelser på. Det som ikke blir sagt, blir uttrykt gjennom kroppen. Spiseforstyrrelser er altså en formidling av et budskap (Skårderud 1994). I stedet for å fortelle noe med ord, formidler den spiseforstyrrede noe til seg selv, nære omgivelser og samfunnet ved å bruke sin egen kropp. Spiseforstyrrelse kan sees på som en form for selvskading, der selvskadingen foregår mer indirekte enn ved

tilfeller der selvskadning innebærer direkte skading av kroppen ved for eksempel kutting (Skårderud & Sommerfeldt 2009). En spiseforstyrrelse kan betraktes som en flukt fra følelser som er vonde og vanskelige å formidle (Skårderud 1991). Det handler i stor grad om å ha kontroll. Den som lider av en spiseforstyrrelse føler at den ikke har kontroll på det som skjer i sine omgivelser, og vil dermed oppnå en følelse av mestring ved å kunne kontrollere sin egen kropp. Anorektikeren føler seg flinkere enn andre fordi hun klarer å nekte seg selv mat, hun har kontroll over kroppen sin. Dette fører til bedre selvfølelse. Anorektikeren "vinner" over kroppen ved å nekte den noe den trenger, og over andre ved å være sterkere enn dem. "Spiseforstyrrelse er en kamp om identitet" (Skårderud 1994:14). Gjennom spiseforstyrrelsen skaper personen seg selv, og viser sitt innerste, uten å si det. Skårderud (1994) mener at spiseforstyrrelser er en lidelse som er typisk for vår tid. Vi får psykiske lidelser fordi vi ikke er fornøyd med kroppen vår, og fordi vi ikke når opp til det kroppsidealet som råder i samfunnet.

2.5.1 Spiseforstyrrelser og kroppsideal i et kulturelt perspektiv

Synet på kroppen vår har endret seg gjennom historien (Skårderud 1991, Miller & Pumariega 2001, Duràn, Morales & Hernández 2011). Kroppsidealet er ulikt fra kultur til kultur. I den vestlige verden er det hele tiden oppslag i media som omhandler slanking, dietter og trening. Dette gjelder for både kvinner og menn, men det er spesielt kvinners kropp som er i fokus. Vi ser i dag på kroppen som noe som vi skal være engasjert i og gi pleie til (Duràn, Morales & Hernández 2011). Det er en høyere forekomst av spiseforstyrrelser i den vestlige kulturen enn i resten av verdens kulturer (Miller & Pumariega 2001). Dette skyldes ulike faktorer, blant annet av vi som industrialiserte land lever i et overflodssamfunn, og den vestlige kulturens kroppsideal. Det er også en høyere forekomst av spiseforstyrrelser blant kvinner enn menn (Duràn, Morales & Hernández 2011).

2.5.2 Kroppsideal i den vestlige verden

Kroppen vår har i dag blitt et hovedfokus i hverdagen. Det er et sosialt press for å se så ung, vakker og tynn ut som mulig. Dette gjelder særlig for kvinner. Kvinnelige former, som tidligere ble ansett som vakkert og sensuelt, blir nå ansett som lubbenhet. Vårt kroppsbylde er sosialt preget (Skårderud 1991). Det betyr at vi ser det vi tror andre ser og forventer. Skårderud mener at "blikket er kulturelt" (1991:130). Anorektikeren ser en tykk person i speilet, selv om hun er tynnere enn de aller fleste andre mennesker. Det er særlig jenter som "ser seg selv feil", og det er en av årsakene til at flest jenter lider av spiseforstyrrelser. Jenter

er sjeldent fornøyd med sin egen kropp i dagens samfunn, og det er nesten en uskreven regel at man ikke skal være fornøyd. Det å være fornøyd med sin egen kropp er ikke like sosialt akseptert som å ikke være det. Man bør hele tiden arbeide mot, i det minste ønske at man så bedre ut, hadde flatere mage, strammere lår og smalere midje. "Image" som kommer fra det engelske ordet for "bilde", er viktig i den vestlige verden. Image er den måten man framstiller seg selv på. Det er en aktiv handling ved at man viser seg frem på en bestemt måte (Skårderud 1991). I dagens vestlige samfunn er normen at denne måten skal være tynn.

Idealkvinnen i den vestlige verden i dag er faktisk både smalere og veier mindre enn gjennomsnittskvinner, og det kan være vanskelig for vanlige kvinner å se slik ut, uten å måtte ty til slanking. Den moderne kvinne bør se androgyn ut, det vil si at man ikke skal ha kvinnelige kurver, men ha kroppsfasong som er mer lik en mann (Durán, Morales og Hernández 2011). Når man ikke opp til kroppsidealet, kan det føre til lav selvfølelse og dårlig selvtillit, og til og med spiseforstyrrelser (Skårderud 1991, Skårderud 1994). Skårderud (1991) mener at kroppen språk er mangfoldig, men motespråket er enkelt. Man skal være tynn.

2.6 Behovet for å høre til

Tidligere forskning som omhandler blogging, tyder på at behovet for å høre til er en av de viktigste årsakene til at mennesker velger å blogge, i tillegg til at det er en faktor som motiverer oss til handling. Dette begrepet er derfor relevant for forskningsspørsmålet i denne studien. Vi mennesker har et grunnleggende behov for å føle at vi hører til, at vi er sosialt aksepterte og at noen bryr seg om oss. Dette behovet blir av Baumeister og Leary (1995) kalt behovet for å høre til, og de anser dette behovet som et av de grunnleggende blant menneskelige motivasjoner. Baumeister (2005) mener at dette behovet er universielt for alle mennesker. Vi søker etter muligheter for å knytte bånd til andre mennesker, og har et sterkt ønske om å tilhøre en gruppe, og føle at vi er en del av samfunnet. Behovet for å høre til har sammenheng med flere andre faktorer som blir ansett som motiverende for mennesker, deriblant behovet for oppnåelser, godkjenning og intimitet. Dette er noe som muligens er enda viktigere for unge mennesker, da det skjer både psykiske og fysiske forandringer, og omgivelsene forventer at man skal finne sin egen identitet. Det å finne sin identitet og veien mot det å bli voksen kan være utfordrende, og preget av mostridende følelser. Å relatere og følte intimitet med jevnaldrende, blir et hovedfokus særlig mot siste halvdel av tenårene (Larsen & Buss 2008).

Mye av det vi gjør, gjør vi for å føle at vi hører til, eller øke sjansene for at vi er sosialt

aksepterte. Å føle at man hører til er altså med på å styre flere av våre handlinger. Tidligere forskning har vist at sosiale medier tilbyr mange muligheter for å oppfylle behovet for å høre til (McKenna, Green & Gleason 2002, Cotton 2003, Mesch & Talmud 2006, Ridings & Grefen 2006, Pedersen & McAfee 2007, Gangadharbatla 2008, Brandtzæg & Heim 2009).

2.7 Identitet eller selvet

Jeg diskuterer identitet i dette kapittelet fordi det er et begrep som er forsket mye på innen psykologien, og som ofte brukes på å forklare menneskelig atferd. Tidligere forskning hevder at skriving om eget liv kan bidra til dannelsen av egen identitet. Dagbokblogging er en slik type skriving, der man kan oppnå bekreftelse og "se seg selv tydeligere". Hvem man er, hvem man vil bli eller ikke ønsker å være, er en viktig del av hvordan vi ser på oss selv, vårt selvkonsept. Måten vi ser på oss selv på, motiverer oss til handling.

Identitet kan sies å være et av ordene som er vanskeligst å definere, men som brukes ofte i dagligtale. Selve forestillingen om personen og selvet - den personlige, private identitet - er sosialt skapt, og det er betydelige forskjeller mellom ulike kulturer og samfunn når det kommer til hvordan man tenker på identiteten eller selvet (Myers, Abell, Koldstad & Sani 2010). Egopsykologer er spesielt opptatt av identitets rolle, som blir identifisert som en person opplevelse av et selv (Larsen & Buss 2008). I vestlige samfunn er selvet et begrep som omhandler det individuelle i oss. Identitet er synonymt med begrepet "selvet". Selvet kan betraktes fra ulike synsvinkler, individuelt, relasjonelt eller kollektivt (Myers, Abell, Koldstad & Sani 2010).

Særlig i ungdomstiden, da både kroppen og hjernen utvikler seg drastisk, er forvirring rundt egen identitet vanlig. Hvem er jeg? Det kan være vanskelig å svare på dette, særlig for ungdom, og det er noe av grunnen til at ungdommer eksprimerer mer enn voksne. Identitet er noe som må oppnås (Larsen & Buss 2008: 336). Selv-konsept er måten vi oppfatter oss selv på, mens sosial identitet er den delen av en selv som man viser til andre, og disse samsvarer ikke alltid (Larsen & Buss 2008). Sosial identitet består av våre fysiske trekk, personalia og hvordan vi fremstiller vår personlighet for andre. De fleste mennesker har behov for at andre skal oppfatte oss positivt. Blogging er en måte å vise seg fram på, og kan tolkes som å være en sosial identitet. Bloggere velger ut de sidene av seg selv de ønsker å vise, og dette er lettere ved bruk av internett enn ved ansikts til ansikt kommunikasjon. Måten vi definerer oss selv på bidrar sterkt til måten vi evaluerer livshendelser på. Når man vurderer selv-konseptet sitt, kan man like det mer eller mindre, og det er dette som kalles selvfølelse.

Selv-konsept, selvfølelse og sosial identitet er alle meget viktige for hvordan vi opplever vår egen hverdag og vurderer oss selv og vårt liv (Larsen & Buss 2008).

2.7.1 Mulige- og forventede selv

Selv-skjemaer beskriver hvordan vår kunnskap om selv-konseptet er organisert (Larsen & Buss 2008). Vi godtar oftere informasjon som er samsvarende med våre selvskjemaer, enn informasjon som ikke er det (Myers, Abell, Koldstad & Sani 2010). Det finnes selvskjemaer for nåværende-, mulige- og forventede selv. Mulige selv er hva vi tenker at vi håper, kan eller ønsker å bli, men også hva slags person vi er redd for å bli. Forventede selv ("ought-self") er hva vi tenker at andre forventer av oss at vi er eller skal bli. Larsen og Buss (2008) nevner psykolgen Tory Higgins og hans arbeid rundt temaet «selvet». Higgins hevder at det selvet vi ønsker å bli - idealselvet, og det selvet vi tror andre forventer at vi skal bli, fungerer som motivasjon for menneskelig atferd. Dette vil si at om vi ikke er fornøyd med den vi er, så kan vi føle oss triste og skuffet, mens om vi føler at vår person ikke samsvarer med det andre forventer av oss, kan vi bli nervøse og få skyldfølelse. Dette er ubehagelige følelser, som vi da ønsker å bli kvitt, noe som motiverer atferd. Atferd som får oss til å jobbe mot vårt ideelle selv handler om å oppnå mål. Å unngå å skuffe andre er atferd som motiveres av det forventede selv (Larsen & Buss 2008). Jenter som lider av spiseforstyrrelser er ofte veldig målrettede, i tillegg til at de som regel har dårlig selvfølelse.

2.7.2 Å skape en identitet gjennom skriving

Palmgren (2007) beskriver forskningen til Roy Harris (1995). I følge Harris handler blogging om å "reskrive" seg selv. Man er i følge Harris både sender og mottaker av den samme kommunikasjonen. Samtidig gjør man dette med et publikum, og det er derfor det handler om å være sosial, gjennom bruk av internett. Dette behovet for å strukturere sine livshendelser er i følge Harris (1995) et menneskelig behov, forskjellen er bare at nå har de sosiale mediene muliggjort at man kan gjøre dette mer offentlig enn tidligere (Palmgren 2007). Det man før skrev i sine personlige dagbøker, blir nå skrevet på blogger. Dette behovet for å sortere tanker, bli sett og forstått, er sannsynligvis ekstra stort for personer som sliter med psykiske problemer. Det kan være mange forvirrende tanker på en gang, og det å få dem skrevet ned kan hjelpe til å forstå seg selv bedre (Pennebaker 1997). Men hvorfor må det skrives på internett, og ikke i en dagbok? Svaret på dette spørsmålet er nok at vi bruker de kommunikasjonsverktøyene som er mest vanlig å bruke. Det er veldig populært å blogge for

tiden, og derfor velger mange unge jenter å blogge. Det å bli sett, er en del av det å ha en identitet. Vi viser oss selv gjennom det vi skriver og deler på sosiale medier. I tillegg kan behovet for å høre til vise at vi trenger at noen "ser" oss, og at det er derfor mange velger å blogge, og slik kommunisere sine følelser til andre (Palmgren 2007).

Blogger viser ikke bare frem en presentasjon av et individ, men en prosess individet gjennomgår (Gurak & Antonijevic 2008). Noen bloggere har bloggen sin gjennom flere år, og leserne kan følge med på hvordan personen utvikler seg og hva som skjer gjennom livsløpet til personen. Ut i fra kommentarfeltene på ulike blogger, virker det som flere av leserne føler at de virkelig kjenner den som blogger. Ofte er dette tilsiktet fra bloggerens side, da mange legger vekt på ærlighet og å være seg selv. Dette gjelder særlig de som skriver om personlige temaer, i forhold til de som kun fokuserer på interesser eller karriere (Gurak & Antonijevic 2008). Ulempene ved personlige blogger er at man kan motta sårende kommentarer. Dette kan særlig påvirke unge mennesker i sårbare situasjoner, slik som de som blogger om spiseforstyrrelser.

Beck (2013) mener at uønskede tanker som man ikke har klart å sette ord på kan komme til å dominere et menneskes liv. Pennebakers studier (1997) indikerer at det å konfrontere og sette ord på vanskelige følelser og traumer kan ha fordeler for både psykisk og fysisk helse. Noen hendelser i livet krever at vi tenker over dem, fordi vi kan ha forandret oss mye etter traumatiske hendelser, og ved å skrive ned tankene man har rundt disse hendelsene kan man oppnå mening og gå videre i livet (Beck 2013). En refleksjon over hvem man er og hvorfor man tenker det man tenker, kan bidra til å endre forståelsen man har av seg selv, og sin identitet.

2.8 Selvfølelse

Selvfølelse er et av de begrepene som er forsket mest på innen psykologi (Cast & Burke 2002, Baumeister 2005, Guindon 2010). Det er enighet blant forskere om at selvfølelse påvirker de fleste områder av et menneskes liv, blant annet motivasjon, oppførsel og velvære. Selvfølelse er derfor et relevant begrep når det kommer til å forstå årsakene til at unge jenter velger å blogge om spiseforstyrrelsen sin. Lav selvfølelse er vanlig blant mennesker som lider av spiseforstyrrelser (Skårderud 1994).

Det antas at god selvfølelse er et grunnleggende menneskelig behov (Guindon 2010, Baumeister 2005). Selvfølelse defineres av Baumeister (2005) som måten mennesker evaluerer seg selv på. Synonymene til selvfølelse er: selvverdi, selvanselse, selvtillit og stolthet (Baumeister 2005). Selvfølelse er summen av positive og negative følelser en person

har knyttet til sitt selvkonsept (Larsen & Buss 2008). Selvfølelse har ikke nødvendigvis feste i realiteten, man kan føle seg bedre eller dårligere enn det som stemmer med virkeligheten (Baumeister 2005). I følge Guindon (2010:12) er selvfølelse "den evaluerende delen av selvet; som påvirker bedømmelsen av selvkonseptet og som består av følelser av verdi og aksept som blir utviklet og opprettholdt som en konsekvens av å være klar over egen kompetanse, og feed-back fra den ytre verden".

Leary (2002) mener at menneskers selvfølelse er sterkt knyttet til interpersonlige prosesser og hendelser, og andres bedømmelse, i tillegg til vurderingen vi gjør av oss selv. Selvfølelse er et mål på vår sosiale verdi for andre mennesker, og selvfølelsen vokser i takt med at vi føler at andre liker oss (Leary 2002). Om vi anser oss for bedre eller dårligere enn andre, har stor påvirkning på selvfølelsen vår. Jenter med spiseforstyrrelser anser seg ofte som styggere, feitere og generelt dårligere enn andre mennesker. Denne sosiale sammenligningen kan være med på å bidra til at noen utvikler en spiseforstyrrelse. Alle områder av livet påvirkes av og påvirker selvfølelsen, fra egen kompetanse innen ulike felt (arbeid, skole, sport, interesser og så videre) til sosiale forhold (familie, venner, kjæreste) og vurderinger av eget utseende og indre kvaliteter.

2.8.1 Kroppsideal og selvfølelse

Menn har generelt litt bedre selvfølelse enn kvinner, og det er på grunn av kvinners syn på sin egen kropp. Kvinner har en tendens til å mene at de er feite eller mindre attraktive, mens menn er mer fornøyd med kroppen sin (Baumeister 2005). McCarty (1990) mener at dagens kroppsideal i det vestlige samfunn er med på å gjøre kvinner deprimerte. Hun sier at kvinner er mer opptatt av vekt og utseende enn menn, og at idealvekten for kvinnekroppen i dagens samfunn ligger mye lavere enn det som faktisk er gjennomsnittet av kvinners vekt.

2.9 Emosjonell skriving

Emosjonell skriving har vist seg å ha en betydning for menneskers psykologiske velvære, i tillegg til fysiske helse. Blogging som omhandler psykiske sykdommer, som spiseforstyrrelser, er en form for emosjonell skriving. Forskning som dreier seg om emosjonell skriving er derfor vesentlig for å svare på forskningsspørsmålet i denne studien.

Pennebaker (1997) har gjort flere undersøkelser som viser at det å skrive om følelser kan ha en positiv psykologisk effekt for mennesker. Blant annet viste han at å holde igjen følelser og tanker kan ha fysiske konsekvenser, og at å skrive om følelser kan redusere stress, søvnproblemer, angst og depresjoner, i tillegg til at man får bedre fysisk helse. Dette ble testet

ved at studenters legebeseøk ble registrert i løpet av en periode, for deretter å gi studentene i oppgave å skrive om hva de selv ville. Det viste seg at de studentene som hadde skrevet om dype følelser, følte seg nedfor i en kort periode etterpå, men etter perioden med skriving, ble deres legebeseøk redusert med opptil femti prosent. Pennebaker utførte også et forskningsprosjekt sammen med Janice Kiecolt-Glaser, der de tok blodprøver av deltakerne dagen før studentene begynte skriveprosjektet, og når prosjektet var avsluttet. En gruppe skrev om traumer eller dype følelser, og de følte seg tristere enn gruppen som skrev om overfladiske temaer. Samtidig hadde de som skrev om traumer og følelser en økning i immunfunksjonen sin, og antall legebeseøk ble redusert. Denne effekten kunne vare i opptil seks uker etter at prosjektet ble avsluttet. Det viste seg altså at det å skrive om traumer også har positiv virkning for den fysiske helsen, blant annet ved å redusere stress (Pennebaker 1997). Selv om deltakerne følte seg tristere eller opprørt etter at de hadde skrevet om traumer, forsvant denne tristheten relativt fort.

I følge Pennebaker (1997) vil det å skrive og reflektere over hendelser gjøre at man forstår seg selv bedre, fordi man da er nødt til å "oversette" vanskelige følelser og tanker til språk, og at dette spesielt gjelder for mennesker som er litt reserverte og ikke liker å snakke om vanskelige følelser. Det å skrive om et traume kan gjøre at man føler seg modig, man får råd, støtte, oppmerksomhet og sympati, og ikke minst kan det endre måten man tenker om både traumet og seg selv (Pennebaker 1997). På den måten kan man forandre måten man ser seg selv på- sitt selv bilde, og dermed også sin identitet.

Beck (2013) utførte en studie der hun analyserte ulike tekster skrevet av unge kvinner som blogget eller hadde blogget om spiseforstyrrelser, og selv hevdet at bloggen ble brukt som et av flere midler til å bli frisk. Hennes studie viste at blogger kan tilføre mye positivt i en tilfriskningsprosess, men at det er viktig at man har et bevisst forhold til hvordan man bruker bloggen. Blogg kan fungere som skriveterapi, men samtidig er det knyttet andre utfordringer til en blogg enn det er ved andre former for skriveterapi. Blogger er offentlig tilgjengelige, og det er et "ukontrollert terapeutisk aspekt" ved det å bruke blogg som terapi (Beck 2013:14). De viktigste faktorene ved sykdomblogging som kan bidra til en positiv effekt er i følge Beck (2013) selve skrivingen og det at bloggen kan ansees som et sosialt miljø, med mulighet for tilbakemeldinger og støtte. Beck (2013) foreslår en videre undersøkelse om blogg kan være et godt supplement til annen terapi, eller å skape et slags forum der terapeuter kan være tilgjengelige og andre med lignende sykdommer kan støtte hverandre, og at blogger slik kan være med på å bedre personers psykiske helse.

2.10 Sykdomslogg

Dette er et realt nytt begrep som henviser til blogger der bloggernes fokus er forfatterens sykdom (Beck 2013). Disse bloggernes kan også kalles “betroelsesblogger” eller dagbokblogger, som vil si at temaene på bloggen er personlige, hverdagslige og skildrer forfatterens tanker og følelser. I tillegg har de et spesifikt tema, nærmere bestemt forfatterens sykdom. Sykdomslogg har etter hvert blitt ganske vanlig (Beck 2013).

I følge Bjerkestrand (2012) er det blitt vanlig at pasienter utveksler erfaringer på ulike sosiale medier, og at de ofte er kompromissløse i sin åpenhet rundt egen sykdom, ofte i form av en blogg. Pasienter gir detaljerte beskrivelser av både oppturer og nedturer, og det er nettopp derfor de får mye støtte (Bjerkestrand 2012). Fordelene ved slik blogging kan være at man får støtte og muligheter til å forstå seg selv og egen sykdom, mens ulempene kan være at man «setter» seg fast i det bildet man skaper av seg selv i sosiale medier, slik at man kan få problemer med å komme seg ut av denne identiteten.

Berg (2012) foreslår at spesialtilpassede forum kan være en god løsning for de som ønsker å finne likesinnede som har samme type problemer eller diagnoser, der det er muligheter for å være anonym. Berg (2012) mener at det allikevel er flere negative sider ved å bruke forum, så vel som andre sosiale medier, blant annet personangrep, informasjon som ikke er kvalitetssikret, at man kan sette seg fast i et negativt perspektiv, og selveksponering.

Van der Velden (2013) mener at pasienter ofte bruker Facebook eller blogger for å dele informasjon om sin personlige helse, og få støtte, særlig fra andre i samme situasjon. Å skrive blogg kan sammenlignes med å skrive dagbok, og det er vist at det å skrive dagbok kan ha en terapeutisk effekt (Pennebaker 1997, Van der Velden 2013). I sin kvalitative studie av pasienter som skriver om sykdommer, fant Van der Velden (2013) at en av pasientene brukte bloggen for å informere familie og venner, slik at hun slapp å svare på ubehagelig spørsmål. Andre igjen ønsket å dele sine erfaringer med andre med lignende problemer. Van der Velden (2013) ser på dette som en form for omsorg som også kan ha helbredende virkning for den som skriver, fordi det gir en mening til den vanskelig situasjonen man er i. I en annen studie hun gjorde av tenåringspasienter i Canada, fant hun at ungdommene ikke ønsket å være åpen om sin situasjon på Facebook, men at de ønsket å være del av mer eller mindre anonyme forum, for å finne likesinnede.

Sosiale medier har gjort at pasienter og andre mennesker som har et problem, kan finne fellesskap med andre i samme situasjon på få minutter, kun ved å ha en pc tilgjengelig (Gulbrandsen 2012). Gulbrandsen (2012) hevder at mennesker som har behov for å eksponere

seg selv ved å bruke sosiale medier, har et savn etter å føle tilhørighet. Risikoen ved å bruke sosiale medier til å dekke dette savnet, er at man kan feiltolkes, og at dette er spesielt problematisk for mennesker som er ekstra sårbare på grunn av ulike fysiske eller psykiske sykdommer. Det kan også være et problem at det man skriver på internett kan være tilgjengelig for alltid, og for alle, og at noen mennesker kan være slemme fordi de gjemmer seg bak en skjerm, og ikke står ansikt til ansikt med personen de kommuniserer med (Gulbrandsen 2012).

2.11 Blogging om spiseforstyrrelser

Det meste av forskningen som eksisterer rundt spiseforstyrrelser og sosiale medier omhandler støttegrupper og diskusjonsforum på internett, eller pro-anorektiske websider og såkalte "thinspiration" websider der man finner inspirasjon i å se på bilder av veldig tynne mennesker. Dette er som regel kvantitativ forskning (Cotton 2003). Søken etter å finne en løsning på helseproblemer er en av grunnene til at mennesker bruker internett (Guardiola-Wanden- Berghe, Sanz- Valero & Wanden- Berghe 2010). Mennesker som sliter med spiseforstyrrelser, eller er i et begynnende stadium av sykdommen, søker ofte etter informasjon på internett. Blogger som omhandler spiseforstyrrelser kan i verste fall fungere som en lærebok for hvordan man kan få eller opprettholde en spiseforstyrrelse, såkalt "triggering". Det kan være vanskelig å skille mellom sannhet og fiksjon når man leser en personlig blogg, og det er ingen muligheter til å kvalitetsikre hva mennesker skriver på sine personlige blogger. Dermed kan slike blogger ha en negativ innvirkning på andre mennesker som sliter (Guardiola-Wanden- Berghe, Sanz- Valero & Wanden- Berghe 2010).

Palmgren (2007) gjorde en undersøkelse av ulike blogger der unge jenter og kvinner skrev om spiseforstyrrelser. Palmgren (2007) mener i likhet med Gurak og Antonijevic (2008) at nettdagbøker (blogg), både er privat og offentlig, et sted der individer kan konstruere sin egen identitet, og at bloggen kan være en plattform for å konstruere gruppeidentitet. En blogg kan betraktes som et samfunn der man kommuniserer og er sosiale, og at man dermed kulturelt og sosialt sett konstruerer en identitet som er formet gjennom internett. Nettdagbøker, altså blogger, fungerer som et sted der man både får vise fram seg selv, og kommunisere med andre (Palmgren 2007). Personer som blogger om vanskelige temaer, som for eksempel spiseforstyrrelser, opplever bloggingen terapeutisk ut i fra at de gjennom skrivingen får et bilde og en forståelse av seg selv (Palmgren 2007). Man får skrevet om vanskelige og forvirrende tanker og følelser, og sortert og reflektert over disse gjennom bloggingen. Det er en måte å plassere seg selv på og sin identitet i tid og kultur. Palmgren

(2007) påpeker at bloggingen antagelig er en måte å legge igjen et spor av seg selv på, for å skille seg ut fra omverdenen, og fortelle om sine innerste følelser og tanker for å nå andre mennesker. Å skille seg ut fra andre er en del av det vi forstår som egen identitet, eller selvet. Det å få kontakt med andre, og å fortelle andre om seg selv, synes som et viktig element av bloggingen. De tradisjonelle dagbøkene hadde ikke et umiddelbart publikum, annet enn den som selv skrev den. I blogger skriver man til de som til enhver tid leser bloggen, og man kan vite hvem noen av leserne er, mens man ikke kjenner mange av de andre. Palmgren (2007) antar at det dermed er slik at de som blogger tenker mer på hvordan de skriver og hvordan de framstiller seg selv. Blogger viser dermed både behovet for å skrive, og behovet for å bli lest.

Palmgren (2007) hevder at kroppen kan ses som en billedliggjøring og en bærer av "jeget". Dette er nok ekstra viktig for de som blogger om spiseforstyrrelser. Kroppen er den viktigste delen av en selv, den man bekymrer seg over og tenker mest på i løpet av en dag. Selv om kroppen til den som skriver en blogg ikke er synlig gjennom internett med mindre forfatteren av bloggen selv legger ut et bilde, vil de som blogger om spiseforstyrrelser gi stadige referanser til hva de mener om sin egen kropp. Bloggerne kommuniserer kroppen sin, de kommuniserer hva de selv mener om sin egen kropp. Det er ikke den fysiske kroppen, men den kroppen som bloggerne velger å formidle som er det vesentlige (Palmgren 2007). I tilfeller der det blogges om spiseforstyrrelser, forfektes ofte et negativt syn på egen kropp.

Kroppen blir brukt som et middel for å vise den man er, kontrollere hva slags inntrykk andre har av en, og dette skjer i stadig større grad i dagens samfunn. Dette har også skjedd gjennom historien, men i dag er midlene og mulighetene flere og varierte (Palmgren 2007). Kropp og identitet hører sammen, og viser hvem vi er, eller hvem vi ønsker å være (Palmgren 2007).

3.0 Metode

I kvalitativ forskning er det legitimt med data som inneholder og beskriver følelser og subjektive erfaringer (Nelson & Prilleltensky 2010). I denne studien er en kvalitativ fremgangsmåte hensiktsmessig ut i fra forskningsspørsmålet og formålet med studien. Jeg valgte denne tilnærmingen fordi jeg ønsker å få en dypere innsikt i bloggernes egen forståelse av årsakene til at de blogger om spiseforstyrrelser, og hvordan de selv beskriver og opplever dette. Tjora (2009) peker på at det er viktig å vise til sin faglige forståelse og hva man mener at denne forforståelsen betyr i en forskningsprosess. Gjennom en forskningsprosess er det mange valg som tas. Valg av tema, hvilke teorier og forskning som brukes for å forstå det

aktuelle temaet og sosial påvirkning i intervjuprosessen bør reflekteres over. I tillegg bør forskerens eget ståsted i forhold til faglig bakgrunn og erfaringer presenteres. For at resultatene i en studie skal få større troverdighet, er det viktig å belyse disse aspektene, slik at det også er lettere å vurdere studiens gyldighet. Dette er hensikten med dette kapitlet. Det teoretiske perspektivet i oppgaven er hovedsakelig sosialpsykologisk, da dette er mitt fagfelt, i tillegg til at jeg er utdannet som sosionom. Det teoretiske rammeverket består av begrepene identitet, behovet for å høre til, selvfølelse og emosjonell skriving. Teorier og forskning som omhandler spiseforstyrrelser og kroppsideal, blogging og blogging om spiseforstyrrelser, er også en del av det teoretiske rammeverket i studien.

3.1 Forskningdesign

Den mest utbredte datainnsamlingsmetoden innenfor kvalitativ metode er dybdeintervjuer (Tjora 2009). Et kvalitativt intervju kan gjøre det lettere å snakke åpent, fordi man ser hvem man snakker med. Det kan gi en trygghet å se og møte personen som skal utføre forskningen, og at man bare er to tilstede når intervjuet utføres. Det er lettere å oppklare eventuelle misforståelser når man møtes ansikt til ansikt. I tillegg kan forskeren forsikre seg om at deltagerne har forstått at de når som helst kan trekke seg fra studien og at det er helt frivillig å delta. Man kan parafasere og spørre utdypende spørsmål for å forsikre seg om at man har forstått hva informanten mener. Jeg valgte å bruke semi-strukturerte intervjuer, da dette gir muligheter for å tilpasse intervjuet etter hva deltagerne i studien sier. I tillegg er det hensiktsmessig med semi-strukturert intervju i forhold til denne studien fordi man får større mulighet til å få fram deltagerens perspektiv, noe som passer denne studien formål (Kvale & Brinkmann 2010). Semi-strukturerte intervjuer kan gi rike, utfyllende beskrivelser, slik at deltagerens perspektiv kommer mest mulig fram. Jeg utarbeidet en intervjuguide, for å forsikre meg om at jeg fikk dekket de temaene jeg på forhånd anså som relevante i forhold til forskningsspørsmålet. Det er høy sannsynlighet for at man får informasjon om tema som man ikke har nedskrevet i intervjuguiden, og man kan dermed få en dypere forståelse enn ved for eksempel bruk av spørreskjema. Åpne spørsmål gjør at deltagerens egne tanker fremkommer, i stedet for å påvirkes av forhåndsdefinerte svar. Dette er årsakene til at kvalitativt intervju ble valg som forskningsmetode, og at intervjuet var semi-strukturert. I tillegg til intervjuer analyserte jeg utvalgte bloggposter fra januar til juli 2013. En analyse av bloggene kan bidra til en dypere forståelse av hvordan det blogges om spiseforstyrrelser og hva som vektlegges av jentene selv når de blogger.

3.1.2 Datainnsamling

Datamaterialet som brukes i denne studien er utvalgte blogginnlegg fra januar 2013-juli 2013 fra de tre jentenes blogger, og intervjuer jeg utførte med de tre bloggerne. Dette valgte jeg for å få et så nyansert bilde som mulig. Jeg ville få personlige og rike data fra jentene som har skrevet bloggene, i tillegg til å analysere hvordan de blogger og hva de blogger om. Formålet med studien er å bidra til en dypest mulig forståelse av hvorfor bloggerne velger å blogge om spiseforstyrrelsen sin. Kvalitative studier baserer seg som regel på et strategisk utvalg, som vil si at man velger ut informanter som passer for å få best mulig svar på forskningsspørsmålet (Thagaard 2004). Jeg ønsket å vite mer om hva unge jenter som blogger om spiseforstyrrelser selv mener er årsakene til at de gjør dette. Mitt strategiske utvalg ble tre bloggere som blogger om spiseforstyrrelser, fordi det er de som kan gi meg mest utfyllende svar på forskningsspørsmålet i denne studien.

Jeg fant fram til de aktuelle bloggene ved å google spiseforstyrrelser+ blogg i Googles søkemotor. Bloggerne ble kontaktet per mail, da de hadde en mailadresse tilgjengelig på bloggen. Kriteriene for at jeg valgte de tre aktuelle bloggerne var at de blogget jevnlig, som oftest daglig, og at flere av bloggpostene omhandlet spiseforstyrrelsen. Jeg beskriver ikke detaljerte beskrivelser av bosted, navn og lignende, av hensyn til deltagerne i studien. De tre jentene som deltar i studien, bor alle i forskjellige deler av landet. Bloggene deres omhandler mest kampen mot spiseforstyrrelsen, men det er også innslag av bloggposter som er mer hverdagslige. Men de hverdagslige bloggpostene har ofte også små innslag av hvordan spiseforstyrrelsen har påvirket dagen. Alle tre startet den aktuelle bloggen fordi de ønsket å skrive om hvordan spiseforstyrrelsen deres utartet seg, og hvilke tanker og følelser de har i forhold til spiseforstyrrelsen.

3.1.3 Utvalgets størrelse

Når det kommer til kvalitativ forskning, må antall informanter ikke være større enn at analysen kan være nøyaktig og gi rike og utfyllende data (Thagaard 2004). Det var opprinnelig ment at studien skulle ha fem deltagere, men dette viste seg å være vanskelig, grunnet ressurser og at det var problematisk å få svar eller opprettholde kontakt med flere av de som ble kontaktet. Det var flere jenter som først viste interesse, men som grunnet innleggelse, personlige problemer eller andre årsaker sluttet å svare meg eller sa fra om at de ikke hadde mulighet til å delta allikevel. I tillegg kan det oppleves som ubehagelig å snakke om det med en fremmed, så det er mulig flere ombestemte seg, men ikke ønsket å si det til

meg, og derfor lot være å svare. Det er mulig jeg kunne håndtert situasjonen annerledes, og skrevet noe annet i mailen, men jeg var påpasselig med å understreke at det var helt frivillig at de når som helst kunne trekke seg, og at de kunne ta kontakt når som helst per mail eller telefon om de hadde spørsmål. Flere bloggere ble altså kontaktet, men det var disse jentene som viste interesse, og som opprettholdt kontakt etter at de først viste interesse.

3.1.4 Deltagere

Deltagerne i studien er tre unge jenter i alderen 20- 22 år som blogger om spiseforstyrrelser. Bloggerne blir i denne studien referert til som blogger 1, 2 og 3. Blogger 1 har hatt bloggen i startet sin første blogg i 2007, mens hun i 2010 startet en blogg som omhandlet spiseforstyrrelsen og var veldig destruktiv i forhold til den hun har nå. Denne bloggen var anonym, helt til hun startet nåværende blogg. Nåværende blogg åpnet hun i 2012, og den omhandler kampen mot spiseforstyrrelsen, og er den bloggen som brukes i analysen i denne studien. Blogger 2 begynte å blogge i forbindelse med at hun ble innlagt i 2012, før hun ble innlagt skrev hun dagbok. Blogger 3 åpnet bloggen i 2008, men den gang var det mer en "fotballfrueblogg" (med trening, mote, skjønnhet, tips og hverdag) i følge henne selv. Hun begynte å blogge åpent om anoreksi januar 2011, i forbindelse med at hun var innlagt, som et "utløp for alt det vonde jeg satt igjen med av ensomhet og erfaringer, men også som et tidsfordriv og informasjon til venner, bekjente og familie".

3.2 Prosedyrer, intervjuer, og andre datainnsamlingsmetoder

Bloggerne ble kontaktet per mail. Alle bloggerne har oppgitt mailadresse på bloggen sin. Ved første kontakt ble de spurt om de var interessert i å bli intervjuet angående det å blogge om spiseforstyrrelsen sin. Viste de interesse, ble de tilsendt informasjonsskriv, samtykkeskjema og intervjuguiden, slik at de skulle være forberedt på hva som ville bli snakket om i intervjuet. Bloggerne ble i hver mail ettertrykkelig informert om at de kunne trekke seg når som helst, og at å få tilsendt mer informasjon ikke var ensbetydende med at de samtykket til intervju.

Bloggerne ble ikke lovet anonymitet, da bloggene er offentlig tilgjengelige på internett, og det da er en mulighet for at noen som leser denne studien kan gjenkjenne bloggerne på bakgrunn av sitatene som brukes fra intervjuene og blogganalysen. Dette er bloggerne inneforstått med, både i informasjonsskriv, samtykkeskjema og muntlig ved starten av intervjuene. Bloggerne hadde mulighet til å sitatsjekke. Da kunne de korrigere eventuelle misforståelser.

3.2.1 Intervju

Intervjuene var semi-strukturerte. De ble gjennomført ved hjelp av en forhåndskrevet intervjuguide (Vedlegg), med åpne spørsmål, for å forsikre meg om at vesentlige temaer ble snakket om. Spørsmålene i intervjuguiden omhandlet blant annet: hva bloggerne mente var årsaken til at de blogget, positive og negative sider ved å blogge om spiseforstyrrelser, og hvilke reaksjoner de fikk både på bloggen og i livet ellers. I intervjuguiden forsøkte jeg å unngå begreper som krever fagkunnskap, og unngå spørsmål som kunne gi ja eller nei til svar. Jeg opplevde at jeg ble bedre på dette etter at det første intervjuet var utført. Jeg er ingen erfaren intervjuer. Gode intervjueregenskaper krever ofte erfaring, så selv om jeg hadde lest meg opp på forhånd, ble jeg bedre på å stille spørsmålene etter å ha utført det første intervjuet, i tillegg til at jeg følte meg tryggere i intervjusituasjonen.

I kvalitative intervjuer skal intervjuet til en viss grad styres av de svar informantene gir (Howitt 2010). Intervjuene i denne studien foregikk på denne måten. Det ble stilt spørsmål etter hva bloggerne sa, og det var ofte emner som var utenfor intervjuguiden. Intervjuguiden ble brukt som en sjekklister. I enkelte tilfeller gav bloggerne svar som var uklare, eller som det var nødvendig å utdype med oppfølgingsspørsmål. Dette gjør det lettere å gripe fatt i hva bloggerne virkelig tenker rundt forskningsspørsmålet i denne studien. En annen metode jeg brukte var parafrasering, for å forsikre meg om at jeg hadde forstått hva bloggerne mente (Kvale & Brinkmann 2010). Det var satt av en time per intervju, men intervjuene varte ikke lengre enn 45-50 minutter. Jeg hadde ikke forsøkt å avslutte intervjuet hvis det varte lengre, da det er hensiktsmessig å la informantene få snakke så utfyllende som mulig rundt de ulike spørsmålene (Howitt 2010).

Intervjusituasjonen kan bli en "tvetydig sosial situasjon" (Tjora 2009:60). På den ene siden vil man skape en avslappet stemning med rom for løsprat, og gi rom for at informantene kan bruke tid til å tenke og reflektere rundt de ulike spørsmålene. På den annen side må man ha en viss struktur på intervjuene for å komme gjennom de nødvendige spørsmålene. I visse tilfeller kan informantene føle at noen temaer er sensitive, og at de ikke ønsker å snakke om dem, eller gir lite utdypende informasjon. Bloggerne i denne studien, sensitive temaer til tross, var gode på å ordlegge seg og gi utfyllende svar. Det framsto ikke som de følte ubehag ved å snakke om noe, og jeg forsikret dem om at de ikke måtte fortelle meg annet enn det de selv ønsket å si.

Opprinnelig ønsket jeg å utføre intervjuene hjemme hos bloggerne. Tanken var at det kunne være lettere å snakke om såpass alvorlige temaer på et sted der man føler seg trygg, og

kan være sikker på at andre ikke lytter til samtalen. Et kontor eller lignende ville muligens føre til en alvorligere og mer trykket stemning. På den annen side ville det kunne være positivt å ha intervjuet på et "nøytralt" sted, siden det er muligheter for distraksjoner i sitt eget hjem (telefon, daglige gjøremål og lignende). Det er vesentlig å utføre intervjuene et sted der informanten kan føle seg trygg, og det kan være en god idé å la informantene selv velge hvor intervjuene skal foregå. Det kan ha stor betydning for hvordan informantene føler seg, og hva slag type informasjon de ønsker å gi (Tjora 2009). Intervjuene foregikk derfor på ulike steder, etter hva bloggerne følte seg komfortable med, som anbefalt av Tjora (2009). Et intervju ble utført i bloggerens hjem, det andre ble utført på institusjonen der bloggeren var innlagt for å få behandling, og det tredje foregikk på en rolig kafè. Jeg velger å ikke nevne hvilken blogger som ble intervjuet hvor, av hensyn til bloggerne. Jeg, som intervjuer, reiste rundt til bloggerne, slik at de ikke skulle lide noen økonomisk belastning. Intervjuet som ble foretatt på institusjonen der informanten var innlagt, foregikk på et besøksrom. Dette var et stille og hyggelig rom, og vi ble ikke avbrutt mens intervjuet pågikk. Den ene bloggeren hadde ikke lyst til å ha intervjuet hjemme, og det var heller ikke mulighet for å sitte på et bibliotek eller lignende. Intervjuet ble derfor, etter forslag fra bloggeren, holdt på en rolig kafè. Hvis det hadde blitt for mange mennesker rundt oss, slik at det hadde forstyrret lydopptaket eller at noen kunne overhørt samtalen, hadde vi mulighet til å gå ut i min bil. Intervjuet som ble utført i den ene bloggerens hjem, foregikk på kjøkkenet. Det var bare meg og henne der, og vi satt ovenfor hverandre ved bordet.

Etter det første intervjuet ble jeg bedre til å tenke ut spørsmål før jeg stilte dem, slik at det ikke ble så lange og dårlig formulerte spørsmål. I alle tre intervjuene satt vi slik at vi så rett på hverandre, med et bord i mellom. Båndopptakeren var plassert på bordet. I tillegg hadde jeg en notatblokk, slik at jeg kunne ta notater hvis nødvendig. Det kan være viktig å ta notater underveis, da dette er en del av analyseprosessen i kvalitative intervjuer (Howitt 2007). Man analyserer hele tiden det som blir sagt, og gjør seg opp meninger om hva som er viktig umiddelbart. Jeg noterte sjeldent, da jeg fant det viktigere å engasjere meg i samtalen og opplevde det å ta notater som forstyrrende. Det krevde mye konsentrasjon å lytte til det bloggeren sa, stille oppfølgingsspørsmål og utdype nye temaer som dukket opp i løpet av samtalen. I tillegg kan en forsker som tar notater oppfattes mer formell, noe som kan påvirke intervjusituasjonen (Howitt 2010). Jeg ønsket å skape en avslappet situasjon, slik at det skulle være mest mulig behagelig for bloggeren. Intervjuguiden ble brukt til å få samtalen videre og forsikre at vi kom igjennom de temaene som jeg på forhånd anså som viktige. Etter å ha utført det første intervjuet, fant jeg ut at jeg skulle konsentrere meg enda mindre om intervjuguiden,

og at noen av de spørsmålene jeg hadde skrevet der handlet om samme tema. Dette kunne vært forhindret ved å teste ut intervjuguiden på forhånd, men på grunn av ressurser og vanskeligheter med å finne informanter, lot dette seg ikke gjøre.

3.3 Etiske betraktninger

Prosjektet ble godkjent av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK). Informasjonsskriv og samtykkeskjema, samt intervjuguiden ble sendt ut i forkant av hvert intervju. Intervjuguiden ble utarbeidet slik at hovedfokuset skulle ligge på bloggingen, ikke spiseforstyrrelsen, både fordi studiens hovedsakelig omhandler blogging, og fordi det kan oppleves mindre belastende hvis fokuset ligger på bloggingen om sykdommen og ikke selve sykdommen.

Det er mange etiske betraktninger som må gjøres når man skal intervjuer en sårbar gruppe som unge jenter med spiseforstyrrelser. Selv om anonymisering er anbefalt, særlig når man innhenter sensitiv informasjon, kan det i noen tilfeller være svært vanskelig, som for eksempel når man forsker på blogger (Tjora 2009). I dette tilfellet var det ikke mulig å forsikre seg om at ingen kjenner igjen sitater eller utdrag fra intervjuene og bloggene, hvis de har lest bloggene. Dette er noe informantene har akseptert. I de tilfellene der det er informantene kan gjenkjennes, vil det være særlig hensiktsmessig å la informantene foreta en sitatsjekk, slik at de kan sjekke om deres utsagn blir satt i en setting de kan stå inne for, og at det ikke har oppstått misforståelser i intervjusituasjonen (Tjora 2009). Informantene i denne studien fikk tilbud om sitatsjekk. Ingen direkte identifiserbare opplysninger gis, slik som navn, bosted og lignende.

Når det kommer til blogger, så er de offentlige, da de ligger tilgjengelig på internett for alle. Allikevel skriver de fleste bloggere at det som skrives er deres verk, at de har opphavsrett og at hvis noen ønsker å bruke det de har skrevet, så må man spørre om tillatelse. I denne studien er det gitt tillatelse fra bloggerne til å bruke det de har skrevet. Materialet som ligger ute på bloggene, og da særlig blogger som omhandler spiseforstyrrelser og lignende, er høyst personlig. Det omhandler både fysisk og psykisk helse, og en persons tanker og følelser. Det foreligger en sannsynlighet for at bloggerne kan angre på det de har skrevet i framtiden, og ønsker å slette bloggen. Dette er mulig, men denne masteroppgaven vil ikke bli slettet. Det kan oppleves belastende for bloggerne om de en gang ønsker at de ikke hadde blogget på den måten de gjør.

I analysedelen blir sitater fra intervjuet og sitater fra bloggen knyttet sammen, ved at

jeg viser hvilken blogger som er opphav til hvilke sitater (blogger 1,2,3). Dette kan være problematisk da det kan gjøre det lettere å gjenkjenne bloggerne. Et søk på internett kan gjøre det mulig å finne igjen setninger som er skrevet i bloggene, og da bloggerne har sitt eget navn og ofte bilder på bloggen, vil identifisering være mulig. Bloggerne er gjort oppmerksom på at blogg- og intervju sitater knyttes sammen, og at det da er en mulighet for at de kan identifiseres. Årsaken til at dette gjøres er at det gir bedre innsyn og sammenheng i hva hver enkelt blogger tenker, og en slik tilnærming passer best til å svare på forskningsspørsmålet i denne studien. Det nevnes ikke steder, navn eller lignende fra verken blogg eller intervju som kan bidra til identifisering av bloggerne. Alle de tre bloggerne står fram med fullt navn på bloggen sin, og kan derfor leses av alle som ønsker det. Jeg velger allikevel å unnlate navn og steder som kan direkte identifisere bloggerne.

Intervjuene kan oppleves som belastende for bloggerne. Det kan være ubehagelig og kanskje skremmende å snakke med en fremmed person om bloggen sin, og det man blogger om. Ingen av spørsmålene i intervjuguiden eller andre spørsmål som ble stilt i løpet av intervjuet dreide seg om sykdommen i seg selv. Fokuset var på bloggen, hva bloggeren skrev om, hvorfor og omgivelsenes reaksjoner. Dette for å unngå så mye ubehag som mulig. Allikevel var det ikke til å unngå at bloggerne snakket om spiseforstyrrelsen sin, da den er hovedtema på bloggene.

Når det kommer til blogganalysen, vil teksten ikke lenger stå i sin opprinnelige kontekst, og en konsekvens av det er at bloggerens opprinnelig mening kan komme til syne i mindre grad når det blir satt inn i en kontekst som jeg har sett den i (Thagaard 2004). Temaene som kommer fram under analysen av bloggene og intervjuene blir satt inn i en teoretisk kontekst av meg, og jeg har da gjort tolkninger av bloggerens tekst. Jeg har allikevel forsøkt å gjengi teksten i sin opprinnelige form og sammenhengen bloggeren har satt teksten i. Det kan fortsatt være mulig at jeg har misforstått hva bloggeren har ment. Direkte sitater blir brukt for å virkelig vise bloggernes egne " stemme". Bloggerne får sitatsjekke og lese over det jeg har brukt fra intervjuer og deres blogg, og dermed har de mulighet til å uttale seg om de mener at jeg har misforstått dem, før oppgaven leveres.

I all forskning er forholdet mellom forsker og deltager viktig, og må være en del av de etiske betraktningene man gjør seg. Dette gjelder spesielt for kvalitativ forskning (Cotton 2003), der man går i dybden av hva enkeltindivider opplever, tenker og føler. Jeg, som utførte intervjuene, er ikke en erfaren intervjuer. Dette kan være negativt, det det kunne oppstå situasjoner der jeg tok feil valg eller stilte ubehagelige spørsmål. Jeg etterstrebet å være respektfull, tydelig, aktiv lyttende og vennlig, og å være åpen for spørsmål og kommentarer.

Dette er egenskaper som kjennetegner en god intervjuer (Howitt 2010). Ved forberedelsene til intervjuene leste jeg mye om hvordan en god intervjuer bør være. I min uerfarenhet er det mulig at jeg stilte ledende spørsmål, men jeg forsøkte å være bevisst på hvordan jeg stilte spørsmålene. Det kan også føles belastende for bloggerne å snakke om bloggen, fordi de da tenker på problemene man har. Deltagerne ble forsikret om at de kunne ringe eller sende mail når som helst hvis de hadde spørsmål eller ville trekke seg.

Transkripsjonen og utvelgelsen av sitater fra intervjuene og bloggene fører også med seg etiske dilemma. Transkriberingen innebærer en del valg og fortolkninger, og forskeren har et etisk ansvar for å gjengi intervjupersonens uttalelser så nøyaktig som mulig. Det vil ikke bli gjengitt sitater der navn på personer eller steder som kan føre til gjenkjenning av deltagerne nevnes. Lydopptakene ble oppbevart i et låst rom i mitt hjem. Lydopptakene vil bli slettet etter at arbeidet med masteroppgaven er avsluttet.

3.4 Transkripsjon

I følge Tjora (2009) og Kvale og Brinkmann (2010) finnes det ingen objektiv måte å oversette muntlig språk til tekst. Det er mange nonverbale signaler, tonefall og lignende som faller bort i en slik oversettelse, i tillegg til at man må tolke. Kvale og Brinkmann (2010) anbefaler å transkribere slik det er hensiktstmessig for studiens formål. Hvor mye man må markere språklige finesser, og nonverbale signaler, er et spørsmål om behov i forhold til forskningsspørsmålet. I denne studien er det ikke nødvendig med noe mer enn en ord for ord oversettelse, også kalt sekretæroversettelse. Det er allikevel en risiko for at man kan gå glipp av viktige momenter, for eksempel at en pause kan bety at en informant er usikker eller må tenke seg om (Tjora 2009).

Transkripsjonen er ikke en gjengivelse av virkeligheten, da det vil foreligge tolkninger foretatt av forskeren hele veien. Det informanten sier kan bli tolket annerledes enn det som opprinnelige var informantens mening. Der det var lange pauser ble dette markert med "...", og også hvis en intervjuer eller deltager sa "eh". Utover dette ble det ikke markert pauser, latter, diksjon og lignende. Dette ble ikke ansett som nødvendig eller hensiktstmessig da det ikke skulle fokuseres på språklige faktorer, men innhold. Ingen ord som ble sagt ble tatt bort eller omformulert, for å beholde mest mulig av den originale meningen. Transkripsjonen blir ofte ansett som en tidlig del av analyseprosessen (Kvale & Brinkmann 2010). Når man velger å transkribere intervjuet selv, slik som i denne studien, er det sannsynlig at man husker ulike tanker om hva som ble snakket om under intervjuet, og man har da allerede startet meningsanalysen av det som ble sagt (Kvale & Brinkmann 2010).

3.5 Temabasert tilnærming til analyse

I denne studien vil både intervjuene som ble gjennomført og de tilhørende bloggene bli analysert. Jeg forventet at bloggene til deltagerne ville gi utfyllende informasjon til intervjuene. Jeg ønsket både å snakke med bloggerne om deres tanker, og se hvordan og hva de blogget om, slik at jeg kunne få et så detaljert svar på forskningsspørsmålet som mulig. Analysen er en tematisk analyse, det vil si at de viktigste temaene som framstår av både intervjuene og bloggene blir valgt ut og analysert av meg som forsker.

3.6 Innholdsanalyse av intervjuer og blogger

Innholdsanalyse vil si at man analyser innholdet i tekster, og er en analysemetode som ofte brukes innen kvalitativ forskning (Thagaard 2004). Datamaterialet i denne studien utgjøres av utvalgte blogginnlegg, som er skrevet for et annet formål enn å svare på forskningsspørsmålene i denne studien. Datamaterialet består også av analyse av intervjutekster, der formålet med intervjuet har vært å få svar på forskningsspørsmålet i denne studien. Prosedyren jeg brukte kan kalles tematisk lesning (Hagen 1992). Det vil si at temaene som blir identifisert, først og fremst er basert på spørsmålene jeg stilte i intervjuet, som igjen var basert på intervjuguiden. Allikevel kan andre temaer dukke opp i prosessen etter gjentatte gjennomlesninger, noe som blir kalt "emerging themes". Kvalitative analyser følger ikke et sett med standard prosedyrer eller regler, men blir ofte tilpasset til hvert konkrete forskningsprosjekt (Hagen 1992).

3.6.1 Analyse av intervjuene

Jeg startet analysen ved å lese gjennom de tre intervjuene to ganger, for å kunne få et klart bilde av helheten av de innsamlede dataene. Jeg gikk deretter gjennom et og et intervju, hvor jeg identifiserte ulike meningsenheter i det transkriberte materialet fra intervjuene. Jeg gjennomførte analysen etter anbefalt av Tjora (2009). I første runde av kodingen er det hensiktsmessig å bruke begreper som finnes i datamaterialet, og kode meningsenheter med disse begrepene (Tjora 2009). Ved koding av neste transkripsjon hadde jeg da disse begrepene klare, og man kan eventuelt fylle opp med nye der det er nødvendig. Deretter samlet jeg disse begrepene i større temaer, utelot de som var like, og valgte ut etter hva som var relevant for forskningsspørsmålet (Tjora 2009). Dette vil utgjøre hovedtemaene man presenterer i resultatdelen. Med meningsenheter mener jeg at setningene eller avsnittet ble satt navn på etter hva deres innhold eller emne var, for eksempel "egenterapi" eller "leserantall". Etter å ha gjennomgått denne prosessen ved alle de tre intervjuene, sammenfattet jeg temaene fra hvert intervju. De fleste temaene gjentok seg i de ulike

intervjuene, noe som ikke var uforventet, da jeg stort sett stilte de samme spørsmålene til de ulike deltakerne. Jeg har valgt ut de sitatene som best belyser forskningsspørsmålet.

3.6.2 Analyse av bloggene

For å få en dypere forståelse av hvordan bloggerne tenker og hvordan de blogger, anså jeg det som relevant å analysere de aktuelle bloggene i tillegg til intervjuene. Det ble tatt utgangspunkt i blogginnlegg fra januar til og med juli 2013. Disse månedene ble valgt ut på bakgrunn av at det var i denne perioden jeg var i kontakt med og intervjuet bloggerne. Jeg analyserte 18-31 blogginnlegg per blogger fra de aktuelle månedene. Bakgrunnen for dette var at det er veldig variabelt hvor mange og hvor mye tekst blogginnleggene inneholdt fra måned til måned og blogger til blogger. Jeg valgte derfor ut de jeg mener er mest relevante for forskningsspørsmålet, og i forhold til hvilke temaer som hadde kommet fram under intervjuene. Deretter analyserte jeg blogginnleggene på samme måte som jeg analyserte intervjuene, bortsett fra at denne gangen hadde jeg kategoriene fra intervjuene tilgjengelige. Jeg forsøkte både å finne sammenligninger og motsetninger, for å etterstrebe at jeg fant ny informasjon fra blogginnleggene. Utvelgelsen av sitatene foregikk ved at jeg fant de sitatene som best kan illustrere forskningsspørsmålene og det teoretiske rammeverket som brukes i denne studien.

Analysene ble gjennomført uten noen form for software program. Årsaken til dette valget er at jeg ønsket å gjøre så mye av arbeidet med analysen selv, slik at jeg kunne få så mye oversikt og kunnskap om datasettet som mulig. Ved å ikke bruke software programmer, får man mer nærkontakt og innsikt i datamaterialet (Howitt 2010). Dette er mest gjennomførbart i studier der datamaterialet ikke er for omfattende, slik som i denne studien.

3.7 Validitet og reliabilitet

Validitet betyr til hvilken grad noe måler det det er ment til å måle (Howitt 2007). Dette er ofte mer passende til kvantitative undersøkelser enn kvalitative undersøkelser. Derfor blir validitet drøftet på en annen måte i kvalitativ forskning. Kvalitativ forskning resulterer sjeldent i tall, og måler da ikke noe på samme måte som i kvantitativ forskning. Tolkes validitet bredere, kan man si at det handler om våre funn reflekterer de "fenomener eller variabler vi ønsker å vite noe om" (Kvale & Brinkmann 2010:251). Validiering kan skje i syv stadier i forskningen i følge Kvale og Brinkmann (2010) : Hvor solide de teoretiske forutakelsene er, metodene som brukes for å innhente kunnskap, intervjuets kvalitet , transkriberingen, logiske fortolkninger i analysen, valideringsprosessene og om rapporten gir

en valid beskrivelse av resultatene. Validitet blir blant annet ansett som hvor godt analysen passer med dataene (Howitt 2007). Det er derfor viktig at disse prosessene beskrives nøye slik at det er mulig å kvalitetssikre den kvalitative forskningen. Transkripsjonen bør sjekkes nøye opp mot det opprinnelige materialet (Howitt 2007). At deltagerne i ettertid får foreta en sitatsjekk er også en måte å sikre validiteten på, og at man beskriver prosedyrer rundt datainnsamlingen og analysen nøye og detaljert. I denne studien har jeg forsøkt å beskrive så godt som mulig hvilke prosedyrer jeg har gjennomført og hvordan, i tillegg til at bloggerne har fått sitatsjekke.

Refleksivitet er et begrep som omhandler forskerens bevissthet av hvilke måter forskeren selv kan påvirke datainnsamlingen og analysen (Howitt 2007). I kvalitativ forskning foretar man subjektive valg og tolkninger under hele prosessen, og det er derfor viktig å reflektere rundt hvordan disse kan påvirke resultatet av forskningen. Det er essensielt at forskeren reflekterer over hvordan man selv bidrar til "produksjonen av kunnskap" (Kvale & Brinkmann 2010: 247). Rollene man har i intervjuet og maktbalansen mellom intervjuer og den som intervjues kan påvirke prosessen. Det er mulig at en student kan virke mindre avskrekkende enn en professor, og at det derfor er en fordel i denne studien. Samtidig er en student mindre erfaren, og kan derfor stille spørsmål og ha en atferd som kan påvirke hvordan deltageren svarer. Å se hvordan egne funn kan samvare med tidligere forskning er også en måte å vurdere validiteten på. I denne studien gjøres dette i resultat og diskusjonskapittelet.

Reliabilitet omhandler i følge Kvale og Brinkmann (2010) forskningsfunnenes troverdighet. Dette dreier seg ofte om det er mulig å gjenta forskningen på et senere tidspunkt av andre forskere. Ledende spørsmål, transkripsjonen og koding er eksempler på deler av forskningen som kan påvirke funnenes reliabilitet (Kvale & Brinkmann 2010). Jeg har redegjort for de valgene jeg har tatt i løpet av denne studien, slik at det skal være mulig å gjøre lignende studier.

3.8 Overførbarhet

Når det kommer til overførbarhet mener jeg at både teoriene som brukes i denne studien, og funnene, altså temaene, kan knyttes opp mot tidligere forskning. I tillegg kan denne studien danne utgangspunkt for annen forskning, gjerne med flere deltagere enn i denne studien, eller også med mer kvantitativt innhold. Funnene som kommer fram i denne studien trenger ikke nødvendigvis å kun gjelde unge jenter som blogger om spiseforstyrrelser, men også andre mennesker som skriver om vanskelige opplevelser i livene sine. Årsakene til at unge jenter blogger om spiseforstyrrelser og reaksjonene de får på dette, kan altså gjelde for

bloggere som har andre sykdommer, negative opplevelser og lignende som tema. De positive og negative faktorene som bloggerne beskriver ved bloggingen i denne studien, kan ha overførbarhet til andre mennesker i ulike aldersgrupper som har behov for å skrive om traumatiske opplevelser eller sykdommer (Beck 2013).

4.0 Resultater og diskusjon: "Hvis jeg forsvinner, ser du meg da?"

Jeg starter dette kapittelet med å presentere de tre bloggerne. Dette er for å få fram hvor ulike de er som individer, på tross av at de stort sett nevner de samme årsakene til at de velger å blogge om spiseforstyrrelsen sin. En forståelse av hvordan bloggerne er som personer, er relevant for å sette seg inn i de ulike situasjonene og hvordan hver blogger har bidratt til studien.

Blogger 1: har i løpet av de seks månedene jeg fulgte bloggen hennes blogget stadig mindre, og innholdet på blogget ble mindre sykdomspreget etterhvert. Dette nevner hun også selv på bloggen, og sier at årsaken er at hun begynner å bli friskere, og at livet hennes nå har flyttet seg fra internett til virkeligheten. Blogger 1 har en positiv vinkling på bloggen sin, og det er tydelig at hun trives mer med seg selv. Blogger 1 refererer til spiseforstyrrelsen som "Monsteret". Intervjuet med blogger 1 gav litt mindre data enn med blogger 2 og 3. Hun uttrykte seg godt, men gav ikke like utfyllende svar som de to andre. Blogger 1 uttrykte at hun liker bedre å skrive enn å snakke. Blogger 1 er den av bloggerne som som regel har kortest blogginnlegg.

Blogger 2: har en negativ vinkling på bloggen sin. Hun viser tydelig hvilken kamp hun kjemper hver dag. Hun uttrykker mye selvhat, og beskriver veldig detaljert hvordan spiseforstyrrelsen styrer tankene hennes. Blogger 2 refererer til spiseforstyrrelsen som "stemmen". Blogger 2 skriver ofte med to ulike stemmer i hvert innlegg, en positiv og en negativ stemme. Hun kan skrive "jeg har det bra", etterfulgt av "~~jeg har det jævlig,~~" eller "Jeg håper egentlig jeg ikke våkner i morgen". Blogger 2 skriver veldig poetisk og bruker ofte metaforer, og bloggen hennes har et mer fortvilet preg enn de to andres. Hun har ofte lange blogginnlegg, eller korte innlegg som kun inneholder egenproduserte dikt. Blogger 2 snakket meget utfyllende om hvert tema i intervjuet, og gav rike beskrivelser.

Blogger 3: skriver mye om spiseforstyrrelsen, men har generelt et veldig positivt livssyn. Hun er opptatt av at hun først må klare å leve med spiseforstyrrelsen, før hun klarer å leve uten

den. Blogger 3 uttrykker at hun er en positiv person, selvom kampen er slitsom og hun møter mange hindringer på veien til å bli frisk. Blogger 3 er flink til å både skrive og snakke utfyllende. Hun gav meg mye informasjon under intervjuet, og var opptatt av at jeg skulle forstå hvordan hun tenkte.

Videre i dette kapittelet presenterer jeg de ulike temaene som har kommet fram under analyse av blogg og intervju. Hvert kapittel representerer et tema, og jeg vil presentere hva som har kommet fram under blogganalyse og/eller intervjuene, og belyse dette temaet med akutte sitater. Det blir markert om sitatene som brukes til å belyse hvert tema er hentet fra jentenes blogger eller intervjuene. Alle de tre bloggerne har hverdagen sin med spiseforstyrrelse og kampen mot spiseforstyrrelsen som tema på bloggen. De beskriver hva slags utfordringer de møter i hverdagen, hva som gir dem styrke i kampen og hva som er deres bekymringer, håp og ønsker for fremtiden. De beskriver hvordan spiseforstyrrelsen hindrer dem i å gjøre ting de har lyst til, hvordan spiseforstyrrelsen påvirker tankene deres, og hvordan de prøver å skille sine egne tanker fra spiseforstyrrelsens tanker. De beskriver i tillegg hvordan det er mulig å leve med spiseforstyrrelsen, men har hele tiden fokus på at det er et liv uten spiseforstyrrelsen som er målet.

4.1 Egenterapi

Egenterapi er tema som også inneholder temaene som opprinnelig ble kodet som "lettere å skrive enn å snakke" og "dagbok". Dette temaet kom tydeligst fram under intervjuene, og i mindre grad på jentenes blogger. I bloggene er årsakene til at jentene blogger forklart under presentasjonen av bloggeren, der de beskriver hvorfor de blogger og om hva. De tre bloggerne oppgir stort sett de samme årsakene til at de startet og fortsetter å ha en blogg som omhandler spiseforstyrrelsen sin. Bloggerne sier at de får en terapeutisk effekt av å skrive, og at det hjelper i forhold til å sortere egne kaotiske tanker. Alle tre mener at det å blogge om spiseforstyrrelsen er egenterapi, og at det å informere om sykdommen, samt støtte andre gjennom å svare på kommentarer og mail, gir dem bedre selvfølelse. Dette stemmer overens med Palmgrens (2007) forskning, der hun hevder at personer som generelt blogger om alvorlige temaer ser på bloggingen som en form for terapi, der de får en bedre forståelse av seg selv.

Skriving om følelser og hendelser som oppfattes som traumatiske og vanskelige, har vist seg å ha en terapeutisk effekt for mange (Beck 2003, Pennebaker 1997, Van der Velden 2012). Bloggernes utsagn bekrefter tidligere forskning, som hevder at bloggeren motiveres av

å få bearbejdet følelser, få kontakt med andre, motta tilbakemeldinger og støtte, vise identitet, føle tilhørighet og reflektere over og sortere hendelser i livet (Brandtzæg & Heim 2009, Kim, Yeo & Hwang 2006, Liu, Liao o & Zeng 2007, Pedersen & McAfee 2007, Van der velden 2013). Det er blitt vanlig at mennesker med ulike sykdommer bruker sosiale medier til å utveksle erfaringer. De detaljerte og kompromissløse beskrivelsene pasientene gir, gjør at de får støtte og en bedre forståelse av seg selv (Bjerkestrand 2012).

Blogger 1 intervju:

"...for å motivere meg selv, slik at jeg i senere tid kunne lese tilbake, om hvordan det var der og da. Slik at jeg selv får satt ting litt i perspektiv. Den første bloggen var, altså der og da veldig viktig for meg. Jeg fikk skrevet ned alt jeg ikke klarte å sortere i hodet"

"Men når jeg føler at ting er litt kaotisk i hodet, så får jeg sortert ting og skrevet det ned, og det hjelper ganske mye."

Blogger 2 skriver i et blogginnlegg at hun har et følelsesmessig kaos og stress slik at hun føler seg som når man har åpnet for mange nettsider og det står "svarer ikke".

Blogger 2 blogg :

"Jeg begynte å blogge som egenerapi. Da jeg ble innlagt første gangen hadde jeg alt for mye som foregikk inni hodet mitt som jeg ikke klarte å si til andre."

Blogger 3 intervju:

"Det positive jeg får ut av det er den terapidelen. Jeg merker at jeg har ikke hatt noe sånn...jeg har ikke hatt en ordentlig psykolog da, for jeg klarer ikke å ha det. Fordi de er sånn at de graver og graver, liksom at det må være noe negativt i deg fordi du har blitt syk... på bloggen så merker jeg at jeg kan skrive ned akkurat det jeg vil, og jeg oppnår akkurat det jeg ønsker da, jeg kjenner at det gjør godt for meg og at det er en positiv virkning. Jeg kjenner også at når jeg har skrevet de tinga så kjenner jeg meg litt modig, og så kjenner jeg at kanskje jeg da tør å gjøre det, eller kanskje jeg skal utfordre meg til det eller.. det gir meg liksom litt åpenhet og muligheter da."

Blogger 2 og 3 beskrev detaljert hvordan de bruker bloggingen som en egenerapi i intervjuene:

Blogger 2 intervju:

"Jeg blogger for min egen del, for min egen terapi. Hvis jeg har for mye følelser inne, enten positive eller negative følelser, så trenger jeg å få det ut, og da får jeg det ut, ja. Så jeg skriver ned tanker og følelser som jeg har rundt meg selv og spiseforstyrrelsen, eventuelt andre ting hvis jeg har følelser om andre ting som er veldig store akkurat der og da."

"Når jeg får et på en måte trykk inni meg, at nå er noe galt eller når har jeg for mye følelser inni meg. Da er det veldig godt å få det ut."

Blogger 3 intervju:

"...så merket jeg at dette hjalp for å få ut mine tanker, som en slags terapi for min del."

"Jeg har veldig mange tanker i hodet, så når jeg skal skrive så må jeg liksom skrive, skrive, skrive og så må jeg nesten lese gjennom det etterpå og sortere det da, for det kommer veldig mye ut på papiret på en måte."

Bloggerne bruker også bloggene til å se sin egen fremgang når de føler at det går for sakte framover, og for å minne seg selv på hvor syke de faktisk har vært. Dette er en måte å sette livet sitt i et større perspektiv på, slik at man kan reflektere over hendelser, og plassere seg selv og sin identitet i sted og rom. Som tidligere nevnt er det flere forskere som har funnet at det er mange bloggere i ulike land som nevner dette som en av grunnene til at de velger å blogge.

Blogger 2 intervju:

"I blant så overrasker det meg hva jeg har skrevet og, når jeg nå ser hvor syk jeg egentlig var da for et år da jeg begynte å blogge, så blir jeg egentlig veldig overrasket."

Blogger 3 intervju:

"Hvis jeg er litt på bønn så kjenner jeg at da kan jeg gå tilbake til de innleggene da jeg skrev veldig mye sånn at da gikk det veldig bra, og veldig positivt og hadde mye dikt og litt sånn kanskje. Eller hvis jeg er veldig glad, så kan jeg også se at det fungerer. Jeg liker å lese om det for å ha den terapidelen."

"Ja! Det er som jeg sa, man kan sette ting litt i perspektiv, så hvis man en dag tror at man ikke kommer noen vei, og at alt bare er kjipt og at man ikke føler at man kommer til å bli frisk, så er det bare å lese tilbake, ett eller to eller tre år siden, og da ser man tydelig at man har kommet lengre, så det er jo motiverende."

Blogger 3 slet tidligere med selvskading. Det er et viktig poeng for henne at etter hun fikk bloggen, så ble det gradvis mindre selvskading, og at hun nå helt har sluttet å selvskade. Hun tror det har å gjøre med at hun kan kanalisere smerten hun har inni seg gjennom å skrive, i stedet for å selvskade:

Blogger 3 intervju:

"...etter at jeg fikk bloggen så dabba selvskadingen litt av, og det har kanskje noe med at noen delte på en måte de følelsene jeg satt inne med da. Det som gjorde vondt for meg det klarte jeg å dele med andre og da gjorde det litt mindre vondt for meg."

"Så da jeg delte det psykiske litt med bloggleserne så kjente jeg at jeg fikk det litt på avstand da, at jeg fikk litt pause."

Blogger 2 forteller at hun sliter med å snakke om vanskelige ting, og at hun fikk utløp for dem ved å skrive om det på bloggen sin. Pennebaker (1997) bedyrer at det er spesielt nyttig å skrive om vanskelige følelser for mennesker som synes det er vanskelig å snakke om dem. Blogger 3 sier at hun føler at psykologer graver etter negative ting, og at hun derfor ikke får til å snakke med en psykolog, og at bloggen hjelper henne veldig, i tillegg til å samtale med sin far. Hun sier at bloggingen gjør at hun føler seg modig, og hjelper henne til å utfordre seg selv på samme områder også. Det å skrive ut om følelsene sine kan bidra til at man føler seg lettet og modig (Pennebaker 1997). Denne modigheten kan bidra til at man klarer å utfordre seg på andre områder i livet, noe blogger 3 selv nevner. Det å føle seg modig er en positiv følelse, som igjen bidrar til å bedre selvfølelsen. Dårlig selvfølelse er vanlig blant mennesker som lider av spiseforstyrrelser (Skårderud 1994). Blogging kan fungere som egenerapi og bidra til en mer positiv selvfølelse.

At det å skrive om følelser og vanskelige tanker kan hjelpe på menneskers psykiske og også fysiske helse, ble vist av Pennebaker (1997). Det bloggerne her skriver stemmer godt overens med hans forskning, om at å skrive ut følelser kan dempe angst, depresjoner, motivere, bidra til å føle seg modig, at man får støtte og ikke minst få en bedre forståelse av seg selv og hvorfor man tenker og handler som man gjør. Det å dele smerten med noen andre, kan fungere som en "ventil" og også gjøre at man føler en tilhørighet til andre mennesker, noe som blir ansett som en av de viktigste menneskelige motivasjoner (Baumeister & Leary 1995). Beck (2013) fant også at det å blogge om psykiske lidelser kan ha en positiv effekt på psykisk helse, og at det kan brukes som et selvhjelpsverktøy i tillegg til annen behandling.

Bloggerne sier at de alltid har vært glade i å skrive. De har alle tre hatt dagbok, men

begynte å blogge fordi de ønsket å kommunisere med omverdenen og få tilbakemeldinger. De ønsker å bli sett. Blogger blir av flere forskere sammenlignet med en dagbok på internett (Palmgren 2007, Mortensen & Walker 2002). Vi mennesker bruker de verktøyene som er tilgjengelig, og der vi tidligere skrev til en fremtidig, ukjent leser "Kjære Dagbok", skriver vi noe til et relativt ukjent publikum (Palmgren 2007). Bloggerne i denne studien har skrevet dagbok lenge, og gjør det fortsatt. Bloggerne forteller at de skriver ting i dagboken som de lar være å legge ut på bloggen av frykt for å trigge andre, eller fordi det er ting de anser som for private til å legge ut på internett. De beskriver at de valgte å skrive blogg i tillegg til dagboken, fordi det var godt å få kontakt med andre, og å få kommentarer. Blogger 1 beskriver bloggen som "en dagbok som snakker tilbake på en måte".

Blogger 1 intervju

"Nå har jeg skrevet mye dagbok også, som sagt, det er ikke alt på den bloggen jeg har nå, noen ting egner seg rett og slett ikke for resten av verden. Men det er nok noe med det at man får tilbakemelding.."

"Jeg har skrevet dagbok så lenge jeg kan huske. Helt fra jeg lærte å skrive. Jeg gjør det fortsatt. Som sagt noen ting vil jeg ikke ha ut i verden. Og når det for eksempel en dag så kan jeg skrive at det har gått litt galt med maten i dag, men jeg skriver ikke hvordan det gikk galt. Sånne ting skriver jeg i dagboka."

Blogger 2 intervju:

jeg har skrevet dagbok veldig lenge. Så det var mest det at jeg tenkte å få noen tilbakemeldinger. Jeg tenkte at noen kunne skjønne at jeg har det vondt, uten å måtte si det til dem. Så selv om, jeg valgte jo at den skulle være anonym først, men det var mest fordi at jeg ikke turte helt da og innrømme at jeg selv var ordentlig syk.

Blogger 3 intervju

"Jeg gjorde det, jeg skrev en dagbok før jeg begynte å blogge. Men det var så veldig kort og det var så veldig destruktiv og det var så veldig...jeg føler at...som sagt det var ingen som så meg. Og når du ikke får kommentarer så vet du på en måte ikke om ..man trenger på en måte litt feedback og litt støtte da, hvert fall psykisk sykdom så er det veldig viktig med støtte. Da er

det veldig viktig at noen ser deg, og at noen kan støtte opp og kommentere og sånne ting. Det gir litt sånn god følelse da."

Blogger 1 og blogger 2 uttrykker at de synes det er lettere å skrive enn å snakke om ting. De sier at de ikke er glad i å snakke om ting, fordi de synes det er ubehagelig. Begge synes det er lettere at familie og venner kan lese hvordan de har det på bloggen, enn at de skal måtte fortelle det samme hele tiden. Blogger 3 er generelt glad i å uttrykke seg, enten det er skriftlig eller muntlig, og har få problemer med å snakke om spiseforstyrrelsen sin. Under intervjuet sa hun at det var like naturlig for henne å snakke om spiseforstyrrelsen, som det er å snakke om været. Blogger 3 sa allikevel, som nevnt tidligere i oppgaven, at hun gikk fra å være utadventt til å bli innesluttet da hun ble syk, og da hun ble innlagt så var det ingen som visste hva som skjedde, så hun følte et behov for å informere om hva som skjedde med henne.

Blogger 1 intervju

"Jeg har egentlig alltid skrevet ganske mye. Nettopp fordi det er lettere for meg å skrive enn å snakke.

"..så syns jeg det er lettere å skrive enn å snakke. Så jeg får sortert litt selv, og da kan andre komme med tilbakemelding om, ja enten råd når jeg har en dårlig dag selv, eller sånne ting bare."

Blogger 2 intervju

"Moren min leser jo bloggen, så hun vet at jeg ikke alltid er like glad i å snakke om ting direkte. Det er jo derfor jeg rett og slett har begynt å blogge istedenfor å snakke altfor mye med folk om det. Så hvis jeg har et innlegg der hvor tankene mine er veldig negative og jeg ikke har det så godt, så kan det være at mamma gi meg en klem i stedet for å snakke om det, for å vise at hun har lest og hun føler med meg."

"Positivt så er det at jeg får ut følelser. At folk kan se hvordan jeg har det uten å måtte spørre. For jeg er veldig dårlig på å snakke om følelser egentlig med noen som helst."

"Jeg tenker at det er bedre at jeg legger ut ting enn at jeg holder det inni meg."

Bloggerne er veldig tydelige på at bloggingen har en terapeutisk effekt for dem. De får sortert tanker, reflektert, satt ting i perspektiv og får en bedre forståelse av seg selv. To av bloggerne, 1 og 2, er helt klare på at de synes det er vanskelig å snakke om følelser, og at

bloggen derfor er til stor hjelp i forhold til å vise familie og venner hvordan de har det. Beck (2013) foreslår at emosjonell skriving kan brukes som et verktøy for selvhjelp i tillegg til psykologhjelp, og at blogg er et slikt verktøy, som er lett tilgjengelig og lite kostbart.

4.1.2 Positive tilbakemeldinger

Jeg velger å dele temaet tilbakemeldinger inn i to deler, positive og negative tilbakemeldinger. Negative tilbakemeldinger presenteres under kapittelet som heter "negative sider ved det å blogge om spiseforstyrrelser". Tanker rundt tilbakemeldinger kom tydeligst fram under intervjuene, og er ikke noe som ofte nevnes i blogginnleggene, selv om bloggerne takker for positive tilbakemeldinger i kommentarfeltet. Dette temaet omhandler tilbakemeldinger fra de nærmeste, venner, familie, skolekamerater og så videre, og tilbakemeldinger i kommentarfelt og på mail fra lesere av bloggen. Blogging er en sosial aktivitet, man kommuniserer med et publikum som kan være både aktivt og passivt. Bloggerne påpeker som at det er viktig for dem at noen ser det de skriver og gir tilbakemeldinger og støtte.

Blogger 3 intervju

"Ja det har en effekt at noen ser det. Det er veldig viktig for da kjenner jeg at noen på en måte deler smerten med meg. For jeg hadde jo veldig lange perioder med selvskading, hvor jeg fant ut at når følelesene tok overhånd så skadet jeg meg selv veldig mye. Men etter at jeg fikk bloggen så dabba selvskadingen litt av, og det har kanskje noe med at noen delte på en måte de følelesene jeg satt inne med da. Det som gjorde vondt for meg det klarte jeg å dele med andre og da gjorde det litt mindre vondt for meg."

Bloggerne har valgt å ikke være anonyme på sine nåværende blogger. Ingen av dem pleier å fortelle andre eller snakke mye om bloggen sin. Men de har lagt ut linker på facebook, eller opplevd at bekjente har funnet bloggen. Familien og nære venner har fått vite om bloggen av bloggerne selv. Det vil si at de også får reaksjoner fra familie, lærere, venner og bekjente. Det meste har de opplevd som positivt, og det er dette som presenteres i dette kapittelet.

Blogger 1 intervju

"Jeg har egentlig bare fått positive tilbakemeldinger, jeg har flere ganger blitt kontaktet av mødre for eksempel, eller jenter som selv sliter som lurer på om jeg har noen råd. Nå kan ikke jeg gi noen råd, men jeg kan komme med ting som har hjulpet meg. Og så har jeg flere

ganger fått tilbakemelding om at de er glade for at jeg skriver det jeg skriver, slik at de føler seg mindre alene, andre som sliter, eller, rett og slett bidra til forståelse. Eh, så jeg er fra (et annet land) så jeg har mye av familien min der, og de synes det er veldig greit å kunne følge med på det, så slipper jeg og forklare meg for alle til enhver tid."

"Det er nok mest at jeg får mail fra pårørende eller jenter som selv sliter, som takker meg for at jeg skriver det jeg skriver, og er så åpen som jeg er. Det er nok en stor motivasjon for å fortsette. For når man kan snu noe negativt til noe positivt for å hjelpe andre, så er det veldig givende. Det føles bra. Så det er egentlig mest derfor".

Bloggerne sier at de alltid, eller nesten alltid svarer når de får mail. Kommentarer svarer de sjeldnere på. Blogger 3 sier at hun svarer på dem innimellom, men det er ofte kommentarer som går på "du er flink, stå på", og da holder det å skrive "tusen takk, alle sammen" nå og da. Hun har fått kommentarer fra sjefen på jobben sin og en lærer, der begge sier at hun skriver fint og reflektert rundt spiseforstyrrelsen. Blogger 1 sier også at hun er veldig glad for kommentarer på mail, men at hun ikke bryr seg like mye om kommentarer på bloggen. I forhold til skolekamerater sier blogger 1 at hun kun har fått positiv respons når noen har funnet bloggen hennes, fordi de som fant den fikk en forklaring på hvorfor hun hadde en del fravær fra skolen. Blogger 2 opplevde at en skolekamerat snakket til henne om bloggen hennes i beruset tilstand, men at han sa positive ting om bloggen.

Bloggerne legger stor vekt på at de blir veldig glade når de føler at de er til hjelp for andre, både jenter som sliter, eller pårørende. Positive tilbakemeldinger i form av at andre har tatt tak i sykdommen før det gikk for langt på grunn av deres blogg, at det er veldig positivt at de kan sette ord på hvordan anoreksien utarter seg, at det hjelper å se andre som kjemper sånne kamp, at andre føler seg mindre alene og så videre. I tillegg får de mange støttende kommentarer, at andre heier på dem, at de må stå på og kjempe og at disse kommentarene gjør at bloggerne føler seg sett og at det finnes mennesker "der ute" som bryr seg, noe som er viktig for dem. Dette tyder på at det å blogge om spiseforstyrrelser er en måte å tilfredstille behovet for å høre til.

Blogger 2 intervju

"Tilbakemeldinger er alltid koselig når de er fine da. og det gir støtte og motivasjon, det at de viser den støtten og den omsorgen for meg. At de viser at det finnes faktisk folk som bryr seg, jeg vet jo at folk bryr seg, men det er jo veldig lett å føle at de ikke gjør det."

Blogger 2 beskriver også at hun har fått bekjente og venner gjennom bloggingen, det samme gjør blogger 3. Tidligere forskning tyder på at det er vanlig å søke etter likesinnede og venner på internett ved bruk av sosiale medier, og at dette kan bidra til psykologisk velvære og opplevd støtte (Brandtzæg & Heim 2009, Liu, Liao & Cheng 2007, McKenna, Green & Gleason 2002, Mesch & Talmud 2006, Ridings & Grefen 2006).

Blogger 2 intervju:

"Jeg kommenterer ikke alltid tilbake på bloggen. Men hvis jeg får mailer så svarer jeg og snakker med dem. Det er flere som jeg har blitt litt kjent med etter at de har lest blogget min og villet begynne å snakke med meg."

Blogger 3 blogg

"Støtten er utrolig viktig. Alle rosende ord betyr mye for å opparbeide en bra psyke, som igjen går på det indre og det ytre; selvfølelse og selvtillitt. Som igjen skal få det fysiske på plass og bidra til å kvitte seg med diagnosen og symptomene en gang for alle!"

4.2 Å informere, hjelpe og å høre til

Dette temaet ble meget godt utdypet i løpet av intervjuene. Bloggerne hadde fokus på at dette var en av de viktigste grunnene til at de føler de får mye positivt ut av bloggingen. Forskning har vist at det å finne likesinnede på internett kan øke psykologisk velvære ved at man føler seg mindre ensom og i tillegg kan få bedre selvfølelse (McKenna, Green & Gleason 2002), og at nettsamfunn, slik som blogger er, kan skape en form for tilhørighet (Cotton 2003). Det er vanlig å søke etter venner og dele informasjon på internett, i tillegg til å søke sosial støtte i forum som er lagt opp til det (Ridings & Grefen 2006, Brandtzæg & Heim 2009). Internett er et verktøy som kan brukes for å føle sosial tilhørighet, og dermed også skape identitet (Ridings & Grefen 2006). Bloggerne i denne studien uttrykker seg tydelig i intervjuene at det å ikke føle seg alene, og motta støtte er en stor grunn til at de blogger.

Blogger 1 intervju:

"Og det med å ikke føle seg så ensom og alene med det der, men at det faktisk er andre der ute som har det sånn som du har det."

"... og jeg fikk bekreftelse om at jeg ikke var alene med det der. Dessuten hadde jeg noen å snakke med, for det var jo mange fler i den situasjonen, dessverre. Eh, så ja, man fant jo støtte og trøst. I den andre bloggen, så, det gir meg mye fordi jeg føler at jeg kan motivere andre, i tillegg til meg selv."

Blogger 2 blogg:

"Jeg føler ikke jeg klarer å vise dere, få dere til å virkelig forstå hvordan jeg føler meg. Ikke fordi dere ikke klarer det, men fordi jeg er for elendig til å få til noe som helst. Men jeg skal prøve. Jeg vil kunne vise. Vil kunne forklare. Få utenforstående til å forstå. Få folk som har det slik til å forstå at de ikke er alene. At det ikke er dem det er noe galt med. Og jeg skal få det til. En dag."

Det å hjelpe andre er også en viktig årsak for alle de tre bloggerne. De føler at de kan vise andre som sliter med spiseforstyrrelser at de ikke er alene, og at de kan tilby støtte ved å svare på kommentarer og mail både fra pårørende, og unge jenter som enten har eller ligger i faresonen for å utvikle en spiseforstyrrelse. Det er viktig for bloggerne å informere andre hvordan det å ha og ikke minst leve med en spiseforstyrrelse utarter seg, både for å sørge for mer åpenhet, og for å vise andre at dette ikke er en god vei å gå. Tidligere forskning (Liu, Liao & Zeng 2007, Pedersen & McAfee 2007) mener at hovedfokuset på blogger som omhandler helse, er betroelser, forklare sin situasjon og tanker/følelser, bidra til større forståelse rundt et tema og støtte andre i lignende situasjoner. Dette stemmer godt med det bloggerne i denne studien skriver på sine blogger, og også hva de uttalte seg om i intervjuet. Det å føle at man er til nytte og kan hjelpe andre, bidrar til en mer positiv selvfølelse. De tre bloggerne i denne studien ønsker å dele informasjon og øke forståelsen rundt temaet spiseforstyrrelser, samt hjelpe og støtte andre som er i samme situasjon som dem.

Blogger 1 intervju:

"..ville jeg vise andre der ute som sliter med det samme hvordan det er å komme seg ut av spiseforstyrrelsen. Delte litt om behandlingen der og sånt. Så da skrev jeg veldig detaljert, både om følelser og ting som skjedde..ja.. Bare for å gi et innblikk i hverdagen."

"..og for å motivere meg selv, og det å spre den kunnskapen. For jeg vet at jeg selv har fått veldig mye hjelp av å lese andres blogger som handler om veien ut av spiseforstyrrelsen liksom."

Blogger 2 skriver at hun vil vise verden eller folk som leser blogger, at det ikke er verdt "kaoset av vonde tanker og følelser som man får." Hun forteller også at hun, ved å bruke bloggen, viser at det kanskje er mer tristhet bak fasaden enn det folk tror, og at det hun føler at bloggen gjør at andre ser henne:

"Jeg føler hvert fall at andre ser meg, at andre kan forstå at..ja. Selvom jeg kanskje kan gå på skolen og smile og være glad en dag, så har jeg det kanskje ikke alltid så bra allikevel."

Det å bli sett betyr mye for bloggerne. Det gjør at de føler at det er "noen" som bryr seg, og dette kan være med på å gi en følelse av tilhørighet.

Blogger 2 intervju:

"Det positive er at jeg får ut tankene mine, at for min del at folk slipper å spørre meg direkte, at jeg kan bare blogge om det, og så vet de det. At familien min slipper å måtte spørre meg hvordan jeg har det. Tilbakemeldinger er alltid koselig når de er fine da. Og det gir støtte og motivasjon, det at de viser den støtten og den omsorgen for meg. At de viser at det finnes faktisk folk som bryr seg, jeg vet jo at folk bryr seg, men det er jo veldig lett å føle at de ikke gjør det."

Tilhørighet er et essensielt menneskelig behov, som det særlig kan være viktig for unge mennesker å få tilfredstilt (Baumeiser & Leary 1995). Et ønske om å bli sett kan også tolkes til å være et ønske om å få vise sin identitet og få forståelse for den. Blogger 2 reflekterte også rundt hva som får andre til å blogge, og flere av årsakene hun nevner er også grunner hun har nevnt gjelder for henne tidligere i løpet av intervjuet:

Blogger 2 intervju

"Jeg tror at mange blogger for å bli sett. For å få en bekreftelse på ting de tenker. For at andre skal kunne si til deg at jeg har det sånn jeg også, så de kan skjønne at jeg er ikke alene, at det finnes fler. Mange blogger for egen terapi, slik som jeg gjør, som på en måte et tillegg til psykolog. Noen blogger tror jeg for å kunne se prosessen sin, for å se at de blir friskere eller hvordan de har det. De blogger kanskje for at folk ikke skal stillespm direkte, men at de heller kan lese der."

"Jeg tror det er veldig vanlig når du er psykisk syk generelt å ha en blogg. Jeg har sett veldig mange på en måte syke blogger. Jeg tror at alle har den der at de trenger å få den bekreftelsen fra folk rundt."

"Den største delen for meg er terapidelen, for jeg vil ikke at..ja, jeg blogger ikke for andres del, men, jeg er veldig klar over at det finnes fryktelig mange som har det som meg. så jeg tenker ikke på det så mye. men jeg leser om folk som kommenterer på bloggen min som tenker at det bare er de som har det akkurat sånn, og så leser de at jeg har det likt, og som blir egentlig veldig glade og beroliget av det."

Det å høre til er noe av det mest grunnleggende behovet vi mennesker har, og er veldig viktig for menneskers psykologiske velvære (Baumeister & Leary 1995, Baumeister 2005). Vi trenger å føle at andre er like oss, aksepterer oss, at vi hører hjemme et sted, og at vi ikke er alene. På bakgrunn av dette behovet blir vi motivert til å søke etter situasjoner der vi kan være sosiale og føle at vi blir godtatt som den vi er. Dette er spesielt viktig for unge mennesker, i sin søken etter sin identitet (Larsen & Buss 2008). Blogging er en måte å oppfylle dette behovet på (Gangadharbatla 2008, Cotton 2003). I følge Gulbrandsen (2012) har mennesker som eksponerer seg selv på internett savn etter tilhørighet. Forskning viser at behovet etter å føle tilhørighet motiverer oss til handling (Baumeister & Leary 1995). Det kan være spesielt risikabelt for mennesker som er sårbare på grunn av psykisk sykdom, å søke etter å oppfylle dette behovet på nett (Gulbrandsen 2012). Det er fordi man lett kan feiltolkes, og at det finnes mennesker som er ute etter å såre andre når de kan gjemme seg bak et tastatur. Det ser ut til at bloggerne i denne studien har et behov for å høre til, og ved hjelp kommentarfeltet på bloggen sin får de en følelse av fellesskap.

Behovet for å høre til vises tydelig hos bloggerne. De finner trøst i at de opplever at det finnes andre som har det på samme måte som dem, de "hører til" i en viss gruppe mennesker, som kan gi hverandre støtte og råd. De har et behov for at andre skal forstå dem, hvorfor de er som de er, og hvordan deres situasjon er. Bloggerne trenger å bli sett, lest, og kommentert til, slik at de føler de får en kontakt med andre mennesker gjennom bloggen sin. Bloggerne har også et behov for å informere slik at sykdommen blir mindre tabubelagt, forklare hvordan sykdommen utarter seg med et håp om å hjelpe eller forhindre at andre får spiseforstyrrelser. I tillegg ønsker de å få forståelse av andre. Bloggerne beskriver at det å hjelpe andre som vil komme seg ut av sykdommen, eller å i det hele tatt forhindre at noen blir syke, er veldig motiverende for dem. Det føles godt å hjelpe andre, og det bidrar til å bedre selvfølelsen deres. Bloggerne viser tydelig på bloggene sine at de ikke har så god selvfølelse, og det er viktig å finne noe som kan bidra til at de føler seg bedre med seg selv.

Blogger 1 intervju:

"Akkurat nå er jeg mest opptatt av og, altså man bidrar jo litt til å spre kunnskap, om en sykdom som er forholdvis vanskelig å forstå."

Blogger 3 intervju:

"Så jeg følte at jeg hadde et informasjonsbehov da, jeg ville at folk skulle vite hva som skjedde. Derfor så begynte jeg å skrive bloggen... selvfølgelig en hensikt med at jeg skulle kunne få det fram i lyset da, for det er veldig tabubelagt, og det er egentlig veldig få som egentlig tør å snakke høyt om det da.... For jeg er sikker på at det er veldig mange flere som sliter og som kan trenge det, og som ikke tør å være like åpen om det. Som kan finne på en måte hjelp i det da."

Alle tre bloggerne er opptatt av at de ønsker å hindre at andre får en spiseforstyrrelse. Dette gjør at de føler at de får bedre selvfølelse, fordi de føler at de er til hjelp for andre. Blogger 3 og 1 uttrykker det slik i intervjuet:

" Det er viktig at det er en forebyggende greie som gjør at det kan virke forebyggende for de som kanskje er på vei til å få en spiseforstyrrelse eller hindre da, hindre flere tilfeller. Det er på en måte det som er målet mitt. Det har blitt målet mitt."

"så merket jeg at dette hjalp for å få ut mine tanker, som en slags terapi for min del, og så videre etter det nå så har det hjulpet andre."

"...jeg tenker at da ser folk meg som en troverdig person da, og seriøs , og at jeg ikke tuller, jeg skriver ikke noe bare for å skrive noe for bare å ha lesere, men jeg gjør det faktisk for å opplyse og for å få noe ut av det da. Så jeg er veldig glad for at folk spør meg, og jeg vil veldig gjerne at folk fortsetter å spørre meg. Det er bare bra."

Blogger 1 intervju

"altså man føler seg litt til nytte. Man kan gjøre en negativ situasjon om til noe positivt. Og hjelpe andre med dine egne erfaringer. Og det er ganske givende. Ja som sagt, det gjør at jeg fortsetter å blogge. Det hjelper jo litt på selvfølelsen det også."

Blogger 2 sier hun har fått tilbakemeldinger om at bloggen hennes har hjulpet andre, og at andre sier at de har det på samme måte som henne. Dette bidrar både til selvfølelse og til å

tilfredstille behovet for å høre til. Å hjelpe gir en følelse av at man er betydningsfull. Dette er en viktig følelse for mennesker, vi har behov for at andre mennesker skal like oss. Hun beskriver det slik i intervjuet:

Blogger 2 intervju:

"Det er flere som skriver at de vet hvordan jeg har det, for de går gjennom det samme selv. Noen blir glade for at jeg klarer å sette ord på ting som de føler, men som de ikke klarer å sette ord på selv. Da blir jeg hvertfall veldig glad når jeg kan på en måte hjelpe andre til å se ting eller forstå ting om seg selv. Noen støtter meg jo og er glad for at de får se hvordan sykdommen egentlig er. Det er flere som sier at de har vært på vei til å bli syke, men så har de lest bloggen min og forstått at det her burde de virkelig ikke holde på med, og på en måte tatt tak i problemet sitt og spist ordentlig igjen."

I tillegg kan jentene hjelpe pårørende, ved at de har blitt kontaktet av bekymrede mødre eller venninner per mail. De har også fått tilbakemeldinger fra jenter som sier at det er godt at noen kan sette ord på det de selv også føler, at de har funnet ut at de er på vei til å bli syke og vil kjempe i mot på grunn av bloggen, og generelt mottar de mange støttende kommentarer i kommentarfeltet på bloggen.

Blogger 3 intervju:

"...når jeg får sånne fine tilbakemeldinger fra pårørende eller jenter som sliter at det også har hjulpet andre. Så kjenner jeg liksom på det at, det hjelper flere og det hjelper meg, og da er det en god ting da."

Å få tilbakemeldinger er en av de viktigste grunnene til at bloggerne velger å blogge. De får støtte, og det er vesentlig at det er det å føle at de er til hjelp for andre som er viktig for dem. Dette bidrar til at de føler at deres kamp kan hjelpe andre, de får et mening i livet, nemlig å hjelpe andre i lignende situasjoner. Dette kan bidra til en bedre selvfølelse.

4.3 Selvfølelse og kropp

Bloggere "skriver seg selv" og skaper sin egen identitet på internett, og kan på den måten bidra til selvfølelse og selvbekreftelse (Gurak og Antonijevic 2008). I følge Palmgren (2007), er den kroppen bloggere viser på internett en del av deres identitet. Når det kommer til spiseforstyrrelser så er det ikke den faktiske kroppen som er viktig, men den kroppen de føler

de har og skriver at de har. Selvfølelse er et meget viktig tema innen psykologien. Selvfølelsen kan påvirke alle områder av livet, og god selvfølelse er essensielt for psykisk helse. Selvfølelsen til bloggerne i denne studien, er i veldig stor grad påvirket av hvordan de føler angående kroppen din. Anorektikere motiveres av at de får bedre selvfølelse av å nekte kroppen mat, for da opplever de mestring. Selvkonsept er måten man ser seg selv på, og selvfølelse er summen av de positive og negative følelser man har knyttet til selvkonseptet sitt (Larsen & Buss 2008).

Blogger 1 beskriver på bloggen sin hvordan det at hun nå har endret hvordan hun føler seg i kroppen sin, er et tegn på at hun begynner å bli frisk:

"Jeg kan se feite lår og tykke armer, men jeg FØLER meg ikke feit så lenge jeg ikke ser meg selv. Jeg føler meg som en voksen person i en tynn tenåringskropp, formløs og flat, og det føles helt feil."

"Før ville den tynne, utslitte kroppen matche med hvordan jeg følte meg på innsiden. Jeg følte meg liten og usynlig, og dermed ble det forferdelig vanskelig å se ut som en frisk og sunn person i 20-årene. Men nå er det omvendt. Jeg føler meg bra."

"Stolt fordi jeg endelig har kommet til et punkt hvor jeg kan si at jeg aksepterer at jeg ikke alltid er fornøyd med kroppen eller personligheten min."

"Jeg godtar kroppen min, og har akseptert at jeg ikke trenger å se ut som en formløs planke for å klare å leve med meg selv."

Her beskriver blogger 1 godt hvor viktig det er at utsiden skal matche innsiden, både når man er syk og når man er frisk. Leary (2002) mener at selvfølelsen påvirkes av om vi føler at andre liker oss. Bloggerne i denne studien, og særlig blogger 2, beskriver meget detaljert hva hun tror andre tenker om henne, og det er ofte bare stygge ting. Hun tror andre synes hun er stygg og feit. Jeg velger her å ta med fire sitater, fordi disse viser veldig godt hvordan blogger 2 ser på seg selv, og hvordan hun mener andre ser på henne. Det kommer veldig tydelig fram at blogger 2 har lav selvfølelse. I tillegg viser noen av sitatene at hun har kommet fram til at anoreksien ikke har gjort henne penere, snarere tvert imot.

Blogger 2 blogg

"Det var en gang (for kun litt over ett år siden også) da jeg fikk kommentarer om at jeg hadde et fint smil. At jeg var pen. Selvom jeg ikke trodde skikkelig på det da, gjorde det godt å høre det. Sier noen det nå, vet jeg det er løgn. Anoreksi er faen meg ikke pent!"

"Jeg så rester av en person. Jeg så en klumpete kropp på grunn av bein som stakk ut overalt, også der det aldri var meningen at de skulle stikke ut. Jeg så luft. Mer luft enn hva jeg ønsket. En tights skal sitte inntil lårene, ikke henge løst og kun være festet ved hoftebein og knær. Jeg så skygger i ansiktet på grunn av mangel på ansikt. Jeg så tørt og matt hår som manglet næring. Og vet du hva? Jeg synes det jeg så var direkte stygt. Kroppen til det i speilet (hvis man kan kalle det en kropp) manglet form. Det manglet glød. Jeg prøvde å smile, se om det hjalp, men et tamt smil om munnen hjelper lite på døde øyne og matte kinn. Det var stygt. JEG er stygg. Jeg er ikke pen fordi jeg har gått ned i vekt og kun veier xx kg. Jeg har det ikke bedre fordi jeg ikke spiser nok."

"Nei, jeg kyllingbeina noen har gnagd på, men ikke spist helt opp. Beinrestene, det er det jeg er. Herregud, jeg er snart 19 og ser ut som beinrester fra kyllingvinger. Jeg ser ikke ut. Jeg er klumpet, beinete, luftig, skyggebelagt, mangler glød og farge, og jeg ser rett og slett stygg ut."

"Når jeg sitter på toget, bussen, er på skolen eller går på gata. Jeg vet hva alle tenker alltid. "Herregud, så stygg!" "Har hun lagt på seg?" "Så feit hun er" "Hva faen gjør hun her?" "Hva er galt med håret hennes?" "Hun kan umulig ha anoreksi, hun er alt for feit for det" "Jeg trodde anorektikere var tynne, jeg" "Hun kan ikke være syk, hun spiser alt for mye" "Hun skulle vært død" Jeg vet det. Dere trenger ikke si det høyt. Jeg leser nemlig tankene deres. Overalt."

Blogger 2 viser også en innsikt til at det ikke er hennes kropp som er problemet i livet hennes. Det er måten hun ser på seg selv, hennes selvfølelse:

"Ting blir ikke bedre. Du blir ikke glad. Problemet ditt er ikke løst. Problemet er ikke fett, mat og vekt."

4.4 Sykdommen

Jeg hadde ingen spørsmål knyttet til spiseforstyrrelsen i intervjuguiden. Selve sykdommen er ikke så relevant for forskningsspørsmålet, og av etiske hensyn ville jeg ikke stille spørsmål som kunne virke opprørende for bloggerne. Allikevel er det relevant å ha

spiseforstyrrelsen som eget tema, da nesten hvert eneste blogginnlegg til alle de tre bloggerne omhandler eller nevner spiseforstyrrelsen. I tillegg nevnte de uoppfordret flere sider av spiseforstyrrelsen under intervjuet, da det falt seg naturlig i forhold til hva de fortalte meg. Spiseforstyrrelsen preger hverdagen til bloggerne i stor grad, og er hovedtemaet på bloggene deres. Anorektikere utvikler ofte en synsforstyrrelse, det vil si at de ser seg selv som mye større og tykkere enn det de er (Skårderud 1991). Ofte føler de seg veldig store også. Dagens kroppsideal i den vestlige verden er ganske urealistisk og uopnåelig for normale kvinner (Duran, Morales & Hernandez 2011).

Mennesker som lider av en spiseforstyrrelse har ofte et stort kontrollbehov og et behov for å være perfekt (Skårderud 1991). Det å blogge er en måte å kontrollere hvordan man presenterer seg selv for omverdenen, og kan være en årsak til at bloggerne opprettholder bloggen sin. Gjennom en blogg kan man vise de siden av seg selv man ønsker å vise, og det synet man har på sin kropp som man ønsker å vise (Palmgren 2007). Blogger 2 skriver om kontroll på bloggen sin:

"Jeg har full kontroll. Jeg gråter så godt som aldri offentlig. Jeg smiler og sier det går fint mens jeg borer neglene inn i armen så hardt jeg kan. Jeg kontrollerer maten. Jeg kontrollerer vekten. Jeg har full kontroll.

~~Jeg har null kontroll."~~

Bloggerne har veldig gode og dype beskrivelser på hvordan spiseforstyrrelsen utarter seg for dem. Etterhvert som de har blitt friskere, har de personifisert spiseforstyrrelsen, for å skille den fra sine egne tanker. De kaller den "monsteret", "Tom" og "stemmen".

Blogger 1 begynner å bli friskere, selv om hun understreker at hun fortsatt har en kamp å kjempe:

"Motivasjonen er der, men det samme er den anorektiske motviljen. Så jeg kjemper fremdeles."

"Anorektiske tanker har blitt byttet ut med en voldsom livsglede og tanker om fremtiden- en framtid uten spiseforstyrrelse. Det føles så ubeskrivelig godt."

Blogger 2 har som nevnt tidligere veldig utdypende blogginnlegg, særlig når det kommer sykdommen og tanker rundt egen kropp. Jeg velger å ta med flere sitater fra henne, fordi jeg mener at disse sitatene gir en god innsikt i hvordan spiseforstyrrelsen oppleves for blogger 2.

"For jeg er verdensmester i å vite hva slags negative tanker andre har om meg. Og jeg er den creepy personen som stirrer på barn sine lår for å sammenlikne dems med mine egne. Og i mitt hode er dette fullstendig normalt. Det har vært sånn, lenge. Og jeg er dritt lei. Det er mine tanker jeg hører, ikke andres."

"Å ta livet av meg. Det er det som er planen. Det er det som har vært planen hele veien. "Et par kilo til, så blir alt bra", sa stemmen. Da kiloene var borte, var det fortsatt noe galt. En indre uro, eller hva du vil kalle det. "Et par kilo til, da blir ting bedre", sa stemmen igjen.... Jeg hadde ikke kontrollen lenger. Jeg kunne ikke stoppe når jeg ville. Noe styrte meg. Igjen kom da stemmen. "Dette går fint. Vi er jo på så god vei. Ikke stopp nå. Se, du har fortsatt fett på deg."

"Men jeg er friskere, på en måte, nå enn sist. Jeg greier å skille på mine ønsker og spiseforstyrrelsens ønsker. Så jeg tvinger det ned. Hver bit."

"Noen kan også se at jeg blir friskere, tydeligvis. Jo, takk for at dere har oppdaget de x-hundre grammene jeg har lagt på meg, hater helt forjævlig og febrilskt prøver å gå ned igjen. Bra at jeg får en bekreftelse på det jeg alltid har mistenkt. At andre også ser hvor feit jeg er.Unnskyld. Jeg vil ikke virke utakknemlig for all støtten jeg får og for at jeg faktisk har fått min største, totalt urealistiske drøm oppfylt. Men jeg har det virkelig ikke bra."

"Når du har en spiseforstyrrelse mister du mye. Kontakten med venner. Muskelmasse. Evnen til å tenke klart. Hukommelsen. Konsentrasjonen. Håret. Deg selv."

"Jeg vil kunne vise at jeg har det vondt, men jeg nekter å vise hvor svak og patetisk jeg er. Jeg er fortvilet. Redd. Føler meg fortapt. Jeg har endelig funnet det "noe" som hjelper, eller stilner panikken (annet enn musikk), men det er bare ikke alltid her."

Blogger 2 intervju

"men det syke i det vil alltid tenke på sykdom som en konkurranse, at du skal være sykest, du skal være tynnest, du skal spise minst, du skal kutte ut å spise i flest dager, du skal bli innlagt på sykehus og slike ting."

Blogger 3 blogg

"Anoreksien har fått seg en betydelig motstander, som i grunn har opptatt all plass. Det gjør den enda. Jeg har innsett at livet er viktig. Jeg vil jo bli frisk for å fungere i hverdagen."

"Hensyn til sykdommen og begrensninger til livet er en vane, og den er ikke verdt det."

"Det føles som anoreksi er min dom, og at jeg er tiltalt"

En spiseforstyrrelse er en måte å uttrykke følelser på, ved bruk av kroppen i stedet for ved bruk av ord (Skårderud 1991, Skårderud 1994). Følelsene kan være så kaotiske og vanskelige at den eneste måten å vise dem på, er fysisk. Spiseforstyrrelsen preger bloggernes liv. Den preger også hvordan de tenker, og hvordan de handler. Bloggerne har mange kaotiske tanker, som de har et behov for å sortere, derfor blogger de. I tillegg har de et behov for å bli sett, forstått og ikke føle seg alene, og bloggingen oppfyller disse behovene.

4.5 Identitet: "bloggen er en del av meg"

Bloggerne er veldig glade i bloggen sin. Blogger 1 opplevde at bloggen plutselig var vekk fra nettstedet hun hadde den på. Hun hadde back-up, så hun fikk gjenopprettet alle blogginnleggene på en annen bloggplattform, men hun beskriver hvor mye bloggen betyr for henne her:

Blogger 1 blogg:

" Jeg kjente at hjertet sank noen hakk nedover da jeg oppdaget at bloggen min hadde forsvunnet fra nettet på en eller annen underlig måte. Mitt livs verk fra de siste fire år, borte vekk på 1,2,3! Det hadde vært en stor krise... Bloggen lever enda, bare på et nytt sted. Nå kan hjertet flytte seg til riktig plass igjen."

Blogger oppfyller både et behov for å skrive, og et behov for å bli lest, og dermed også behovet for å bli sett. Mennesker har behov å skille seg ut fra andre mennesker, for det er det som gir oss en identitet, eller en følelse av "selv", i tillegg til at vi har et behov for å høre til (Palmgren 2007, Larsen & Buss 2008, Baumeister & Leary 1995). Ulempene ved å blogge om sin sykdom, kan være at man "setter" seg fast en identitet som sykdomsblogger, og at det kan være vanskelig å komme seg ut av (Bjerkestrand 2012).

Blogger 2 og blogger 3 gir begge sterkt uttrykk for at spiseforstyrrelsen får dem til å føle seg spesielle, og at det er det som gjør det så vanskelig å bli frisk. De vil bli friske, men de finner det vanskelig å gi slipp på den tingen de er gode på. Den ene tingen de klarer bedre enn de aller fleste andre. Dette kom ikke fram under intervjuene, da jeg ikke ville fokusere på spiseforstyrrelsen i seg selv, grunnet etiske hensyn. Palmgren (2007) sier at bloggingen kan tolkes som en måte å legge igjen et spor av seg selv på, for å vise hvem man er. Å skille seg ut

fra andre er en del av det vi forstår som egen identitet, eller selvet. Dette synes som et viktig element av bloggingen.

Blogger 2 blogg:

"Det å spise normalt for meg er drit skummelt fordi da er det ikke noe spesielt ved meg..."

"Noe av grunnen til at spiseforstyrrelsen er så sterk, er for at den får meg til å føle meg spesiell. Jeg føler alle rundt meg har et eller annet de er gode på. Noe som "er dem". Jeg føler meg ikke spesielt god til noe. Det er ingenting jeg kan. Ihvertfall ikke skikkelig godt. Jeg er god, men aldri best. Jeg er smart, men ikke smartest. Jeg kan ta gode bilder, men ikke slike som tar pusten fra folk. Jeg var god i orientering tidligere, men ikke nummer en. Det er én ting jeg likevel kan. Bedre enn de fleste. Jeg har vært så godt til det at jeg nesten har dødd for det. Jeg har sultet meg til bein. "

"Å skulle gi slipp på det ene jeg er virkelig god til. Det som gjør meg til noe mer en bare en kjedelig person i mengden. Å skulle gi slipp på det som gjør meg spesiell. Det er vanskelig. Veldig vanskelig."

"Jeg prøver å bli kvitt den stemmen. Den som krever toppkarakterer. At jeg alltid skal prestere. At jeg skal være perfekt, uansett pris."

Blogger 3 blogg:

"Igjen faller perfektjonismen inn der dette målet om å være perfekt blir et behov. Et behov jeg aldri har klart eller vil klare å oppnå. Det er en hard realitet som jeg har akseptert, men enda forstår jeg ikke at det gjør så vondt å innfinne seg med den. Hvorfor skal det være så innmarri grusomt å være som alle andre?"

Disse sitatene er interessante fordi de viser at selvom bloggerne har et behov for å finne likesinnede og å høre til, så har de også et behov for å være et individ og å være spesiell. De har behov for sin egen identitet.

Bloggerne nevner ikke spesifikt så mye om identitet verken på blogg eller i intervjuer. Det er ikke alltid man er klar over hva som er med på å danne vår identitet. På spørsmål om bloggen kan ansees som "å skrive seg selv" svarer blogger 1 " ja, kanskje det, på en måte, det er vanskelig å forklare" og "det er det å reflektere og egenerapien som er viktigst" (blogger 3). Fra et forskerperspektiv med teoretisk bakgrunn er det tydelig at bloggerne bruker bloggen som et middel til å utvikle sitt selvkonsept og sin identitet. De skriver om sin kamp,

kampen for å overleve spiseforstyrrelsen slik at de kan begynne å leve. Bloggerne sier at bloggen er "en del av dem selv". Gjennom å lese en blogg kan man se hva slags identitet en person konstruerer og viser (Gurak & Antonijevic 2008). Bloggerne viser hverdagen sin og hvordan hverdagen preges av spiseforstyrrelsen. Bloggerne forteller at det å forstå at man er syk, og skille mellom sine egne tanker og spiseforstyrrelsens tanker er et tegn på at de begynner å bli friske, og at de har et ønske om bli friske. Bloggerne er på ulike stadier i denne kampen, og det preger bloggene deres. Spesielt i ungdomstiden prøver vi å finne ut hvem vi er, og hva som skiller oss fra andre. Bloggerne i denne studien fant ut at de var flinke til å veie lite, men det ble aldri lite nok. De ble aldri tynne nok, noe som resulterer i en konstant følelse av å være mislykket, eller dårlig samvittighet for å ikke få til det man ønsker. Alle de tre bloggerne skriver i sine blogginnlegg at de er perfektjonister. I sin streben etter den perfekte kroppen mister de "synet" sitt. De ser ikke seg selv slik andre ser dem. Dette er noe de tre jentene stadig forundres over, og de reflekterer over de små "sjokkene" de får, når de innser at deres egne øyne og hvordan de føler seg ikke stemmer med virkeligheten.

Blogger 2 intervju:

"Så jeg tenkte at hvis jeg bare slutter spise nå og går ned i vekt, så kommer jeg til å se sånn sunn tynn ut også. Men jeg fikk jo etterhvert en synsforstyrrelse som gjorde at jeg ikke ser hvordan jeg ser ut. Så selvom jeg gikk forbi det stadiet fra sunn tynn til sykelig tynn så så jeg fortsatt ikke at jeg var tynn".

Spiseforstyrrelse er en kamp om identitet" (Skårderud 1994:14). Gjennom spiseforstyrrelsen skaper personen seg selv. Men en person kan også konstruere og vise sin identitet gjennom å blogge (Gurak & Anotonijevic 2008).

4.6 Negative sider ved å blogge om spiseforstyrrelser

Dette kapitlet forteller historien om de negative sidene ved å blogge. De tre bloggerne virker nærmest motvillige til å si noe negativt om bloggingen når de blir spurt om det generelt, mens der jeg utdypet spørsmålene fra intervjuguiden kom det frem en del negative sider ved bloggingen. Negative tilbakemeldinger var en del av intervjuguiden, i tillegg er opplevd press, bekymringer og en diskusjon av at blogger ligger i grenselandet mellom privat og offentlig relevante temaer.

4.6.1 Negative tilbakemeldinger

Man kan få negative kommentarer både på tekst og bilder man legger ut. Dette er en risiko ved det å blogge, for man kan få mye negativ oppmerksomhet i tillegg til den positive. Dette er også noe bloggere selv er bekymret for (Pedersen & McAfee 2007). Bloggerne har opplevd å få tilbakemeldinger som gjør dem triste, sinte eller får dem til å ligge våkne og tenke på natten. I tillegg har familiemedlemmer reagert på at de blogger. Blogger 1 hadde tidligere en mer destruktiv blogg. Den har moren reagert negativt på. Den bloggen hun har nå har ingen av foreldrene reagert negativt på. Blogger 1 fortalte at hun trodde at hun hadde holdt den gamle skjult, så hun ble litt sjokkert når hun fikk vite at moren hadde lest den.

"For der var jeg veldig sint og veldig opphengt i det der med sykdommen. Så, ja, jeg har jo skrevet om kranglingen mellom meg og moren for eksempel, og hun er jo ikke så glad for å bli hengt ut på nettet. Selvom jeg skrev anonymt da. Jeg sa aldri noe navn eller noe. Også holdt jeg den bloggen jeg har nå skjult en periode, så fant jeg ut for to år siden at dem hadde funnet bloggen min, eller de hadde hørt det sånn via via. Og det var egentlig helt greit. Tror..pappa har ikke sagt noe om det, men moren min har lest litt, og hun synes egentlig det er bra at jeg bruker det til noe positivt".

Selvom alle tre bloggere mener at de får få negative kommentarer, og veldig mange positive, virker det som at det er de negative kommentarene som fester seg best til hukommelsen deres.

Blogger 2 intervju:

"Det er den negative som sitter igjen. Det er det alltid. All støtte og positive kommentarer...de preller veldig lett av egentlig. Jeg blir fryktelig glad for dem, men samtidig så ja..eh, det varmer men det hjelper ikke på en måte. De er gode å ha, men de gjør ikke ting bedre så enkelt. Så det er lettere at en dårlig kommentar ødelegger hele dagen, enn at en god kommentar gjør dagen bedre."

Jeg spurte bloggerne om de kunne gi eksempler på negative kommentarer. For eksempel får bloggerne høre at de må bare skjerpe seg og spise, at de ikke er tynne nok til å ha anoreksi, eller at de er ute etter oppmerksomhet. Blogger 3 har også fått en kommentar om at hun var for "perfekt" til å være syk, en kommentar hun grublet lenge på, og tilslutt skrev et eget blogginnlegg om. Blogger 2 beskrev omfattende hvordan hun tenker om de negative kommentarene, og de som skriver dem.

Blogger 2 intervju:

"Det er mer at skjerp deg på en måte. Det her er ikke så vanskelig. Det at de ikke forstår hvordan det faktisk er. Det at de ikke gidder å bry seg om at psykisk sykdom er faktisk veldig vondt, og det er ikke bare å si til en deprimert person: bare smil, på en måte, det er mye er enn det. Og det ødelegger veldig at de ikke klarer å skjønne det. Jeg prøver å ikke bry meg om de negative kommentarene. Det er gjerne de jeg kanskje svarer tilbake på på bloggen, fordi de provoserer meg. Så det å svare tilbake på dem hjelper meg til å ikke sitte inne og tenke : ja det de sa er sant."

"... Det er også veldig tøft når jeg får kommentarer som ikke er positive fordi det tas veldig veldig negativt i meg siden jeg, det syke i meg, prøver å finne hver minste lille ting som kan sees negativt på og vri det enda verre. Så når jeg har fått inn kommentarer på innlegg som bare vil være spydige og ekle og sier- ja men du er jo for tykk til å ha en spiseforstyrrelse selv om jeg vet selv at jeg er alt-alt-altfor tynn. Så tas det veldig negativt om selv om jeg vet at de bare er teite og prøver å få meg til å få det enda verre."

"Jeg har fått en kommentar på at jeg bare vil ha oppmerksomhet. Og det sårer jo, fordi jeg er redd for at folk skal tro det om meg. Samtidig så vet jeg at jeg vil faktisk ikke bare ha oppmerksomhet. Jeg vil heller at folk skal forstå hvordan det er å ha en psykisk sykdom, enn at de skal forstå at JEG , konkret akkurat jeg som person er syk."

Her er det interessant å merke seg at blogger 2 husker den ene gangen noen kommenterte at hun kun var ute etter oppmerksomhet. Det er fordi at dette er noe hun er redd for at andre skal oppfatte henne som, altså oppmerksomhetssyk. Negative kommentarer er tydelig noe bloggerne husker godt. Blogger 2 mener at det finnes mennesker som kun er ute etter å plage henne:

"Noen som kommenterer vet jeg at mener å være slemme. Da jeg la ut det ene bildet hvor jeg viste ribbeina mine og slike ting, hvor de sa at jeg burde kanskje få fjernet de nederste ribbeina fordi at jeg så så tykk ut, og at jeg burde få skåret av litt av beina mine og slanke meg enda litt til så var jeg der"

Blogger 2 mener at jo fler lesere man har, jo flere mennesker er det som ønsker å såre med kommentarer. Hun sier at etter hun la ut et innlegg som fikk en del oppmerksomhet, ble det flere stygge kommentarer på bloggen hennes. Hun tror at det som regel er mennesker som

sliter med å forstå psykisk sykdom generelt som sier negative ting om andre som er psykisk syke:

Blogger 2 intervju

"Jeg tror aldri at en person som er psykisk syk selv kunne funnet på å si til en psykisk syk at den er ikke syk, fordi da vet man selv hvordan det ville føles å få den kommentaren, fordi den vet hvor mye det ødelegger."

I forhold til tilbakemeldinger fra mennesker blogger 2 kjenner, sier hun at deres meninger er viktigere enn tilfeldige personer som kommenterer på bloggen. Hun forteller at hun har fått høre at noen hun kjenner leser bloggen og da har hun "blitt veldig satt ut", men hvis hun får gode tilbakemeldinger av dem roer hun seg ned. Blogger 2 forteller at hun da bekymringer seg over hva hun har lagt ut, hva vet egentlig folk og hvor mye tenker de over hvordan hun er og hva hun skriver. Hun sier hun bekymrer seg over hva de hun kjenner som har funnet bloggen tenker. Hun prøver å berolige seg selv ved å tenke at *"at alle er ikke sånn som meg, alle analyserer ikke hver minste lille ting folk sier. De fleste tenker bare: ja okei, og så går de videre."* Denne bekymringen kan kanskje vare et par dager. Hun kommer alltid fram til at den personen har lest bloggen en stund, og at hun ikke trenger å forandre seg for at de skal få et bedre inntrykk, for da vet de allerede hvordan hun er. Dette er tydelig en kilde til bekymring for blogger 2, og derfor en negativ side ved at hun blogger.

De aller fleste blogger er bevisst på at de skriver til et publikum, også når det kommer til "dagbokblogger" (Nardi, Schiano, Gumbrech & Swartz 2004). Bloggerne i denne studien sier i intervjuene at leserantallet ikke er viktig for dem, samtidig som de nevner at de føler et visst press, som kan være negativt fordi de føler de må prestere. I følge Lenhart og Fox (2006) legger den type bloggere som ikke bryr seg om leserantall mindre innsats i bloggen sin enn de som ikke gjør det. Det jeg opplever etter å ha lest jentenes blogger og intervjuet dem, er at de bryr seg veldig mye om bloggen sin. De er opptatt av språk, bilder og at det skal være et meningsfylt innhold i det de legger ut. Bloggerne sier de er perfeksjonister, og dette kan nok bidra til at de legger mye arbeid i bloggen sin. Det kan virke som de bryr seg mindre om hvor mange som leser, men at de bryr seg mye om hva de som leser bloggen får lese og hvilket inntrykk de gir. Blogger 1 skriver på bloggen sin at hun tar det som et positivt tegn at hun har færre lesere nå enn tidligere, fordi det er et tegn på at hun begynner å bli friskere, fordi mennesker tydeligvis liker å lese om "dårlige dager og indre konflikter". Blogger 1 sier i intervjuet at den første bloggen hun skrev, som var veldig sykdomspreget, tiltrakk mange

flere mennesker og at hun fikk flere kommentarer da. I tillegg sier hun at det å i hele tatt ha lesere gjør at man føler seg mindre alene:

"Jeg har aldri brydd meg noe særlig om antall lesere, men det er noe med det at man ikke føler seg sånn alene. og man har veldig stort behov for å få fram alle tanker og alt det kaoset i hodet, og... ja, jeg måtte rett og slett bare skrive alt fra meg, for det var så mye jeg ikke kunne si hjemme."

Blogger 2 intervju:

"I blant så har det blitt sånn at jeg føler at jeg må fortsette å blogge for leserne skyld, men som jeg har sagt tidligere, jeg vil ikke blogge for andres skyld, jeg vil blogge for min egen skyld. Så jeg bryr meg ikke altfor mye om jeg har ti, tjue mer eller mindre lesere om dagen."

Blogger 1 svarte i intervjuet på om hun generelt mener det er positivt eller negativt å blogge om spiseforstyrrelser:

"Det kommer veldig an på hvordan man skriver. Det kan være enten veldig positivt eller veldig negativt. det finnes veldig mange- skremmende mange, som blogger om hva de spiser og hvordan de kaster opp og veldig mye sånn oppskrift på hvordan man blir ordentlig syk. Og det er en ganske skummel ting mener jeg. Når jeg var veldig dårlig, så leste jeg sånne blogger døgnet rundt. Jeg fikk tips og råd om hvordan jeg skulle bli enda sykere. Og det er en ganske skummel ting, med tanke på at at, ja alle som har en pc, kan lese det der. Det som har hjulpet meg, er å komme over, altså lese sånne blogger som blogger om veien ut, og litt sånn som jeg blogger selv også nå. Der det ikke er fokus på å bli syk, men det å bli frisk. Og det er det heldigvis også en god del av. Og det synes jeg er en positiv ting, at folk er åpen på den måten at de viser at det går an å bli frisk fra den sykdommen".

Blogger 1 har et viktig poeng. Forskning har vist at å skrive om vanskelige følelser kan være bra for både psykisk og fysisk helse, men at måten man skriver om det på er essensiell for hva slags utbytte man får av skrivingen (Pennebaker 1997, Beck 2012)

4.6.2 Privat VS offentlig

Tidligere forskning peker på at blogger er et sosialt medium som viser ut grensene mellom hva som er offentlig og hva som er privat (MacDougall 2005, Liu, Liao & Cheng 2007, Gurak & Antonijevic 2008). Rapporten til Lenhart og Fox (2006) tyder på at bloggere har mindre sperrer for å dele personlige opplevelser enn det ikke-bloggere har. Det er mulig at

når man først har begynt å gi ut personlig informasjon, blir grensen for hva som er privat og hva som er offentlig stadig mer utvisket, og at man derfor stadig flytter grensene for hva man anser som riktig å dele med totalt fremmede mennesker ved bruk av internett. Den samme rapporten viser også at flere bloggere ikke tenker så nøye over at de har et publikum.

Blogg er lett tilgjengelig, billig, og kan være til stor hjelp. samtidig ikke et verktøy som bør anbefales til noen som er veldig syke. Blogger 1 og 3 sier de angret på de gamle bloggene sine som var veldig destruktive, selvom det hjalp dem å skrive der og da. Nå ønsker de ikke at disse bloggene skal være tilgjengelig for andre, da de kan trigge og ikke er positive for noen. Dette kan være en tyngende bekrymring og anger for at de har trigget noen, skrevet stygt om foreldre og lignende. Det er ikke en god følelse, særlig ikke for noen som allerede sliter psykisk. Det er derfor viktig å påse at blogg som selvhjelpsverktøy blir brukt på en positiv måte, om det skal anbefales til noen som har en spiseforstyrrelse eller annen psykisk eventuelt også fysisk sykdom. Beck (2013) foreslår forum som overvåkes av fagpersonell som en trygg måte å bruke blogg til selvhjelp på. Blogger 1 nevner at hun mener Pro-ana sider, det vil si sider som er veldig positive til anoreksi og mener det er en livsstil, burde være forbudt ved lov. Blogger 1 beskriver årsaken til at den første bloggen hennes var anonym slik:

Blogger 1 intervju

"Jeg tror det var mest fordi at hvis jeg skrev med mitt navn så var jeg redd for at foreldrene mine kunne finne bloggen, og da hadde de jo skjønt hvor mye jeg lurte dem, og da var jeg redd for at de skulle ta enda mer kontroll fra meg. Slik at jeg måtte spise mer og alt det der. Så jeg var redd for at det kunne sette en stopper for å bli enda tynnere da. Det var mest derfor jeg blogget anonymt tror jeg."

Blogger 1 forteller i intervjuet at hun innimellom tenker over om det egentlig er så lurt å blogge om så private tanker og følelser som hun gjør:

"Det, altså, med det man legger ut på nettet er det alltid noe risiko for at man kommer til å angre seg eller for at folk tolker det på feil måte eller noe sånt. Så altså ja, nett er jo en skummel ting, fordi alle kan lese det. Så man tenker jo på det av og til. At kanskje jeg burde slette. Kanskje jeg ikke burde begynt å skrive og legge ut så mye om meg selv. Men samtidig så vet jeg at jeg har vært veldig forsiktig med hva jeg legger ut. Så jeg tror ikke jeg har lagt ut noen ting som jeg kommer til å angre på."

Om sin nåværende blogg sier blogger 1 at hun ikke valgte å være anonym fordi hun ønsket å stå frem med hvordan sykdommen utarter seg, og at hun ikke bryr seg så nøye om hva mennesker hun ikke kjenner mener om at hun blogger:

"Nei det var mer for at jeg ikke hadde noe å skjule. jeg tenkte at, altså, det er jo ganske mange som ikke kjenner noen med sykdommen, og noen kan tro at det er ganske tabubelagt. Det er det egentlig fortsatt, i visse miljøer egentlig. Så tenkte jeg at, det er viktig at folk er åpen om det, for å spre den forståelsen, og da tenkte jeg at da skal ikke jeg være anonym, for det nytter seg ikke å skamme seg om det der. De som kjenner meg de vet uansett hvordan det går med meg, så de får ikke høre noe nytt. Og de som ikke kjenner meg, de bryr jeg meg ikke noe om. Så det er ikke så nøye."

4.6.3 Bekymringer

Alle de tre bloggerne oppgir at de har vært bekymret for hvordan andre skal reagere på det de legger ut, og særlig hvordan familien eller folk de kjenner vil reagere. Dette nevnes ikke ofte på bloggen, men i løpet av intervjuet kom det fram flere ting bloggerne var nervøse for. Bloggerne forteller at det var slik særlig da de startet å blogge, da bloggen de hadde da var mer sykkelig enn den de er nå. De ville ikke ha negativ innvirkning på søsken, eller at foreldrene skulle se hvordan de lurte seg unna mat, løy for dem og lignende, derfor hadde de anonym blogg i starten. De har også reflektert over at deres "sykelige og negative" blogger kan ha trigget andre til å få spiseforstyrrelse, og det er noe de tar svært alvorlig og angres på. Blogger 1 uttrykker det slik:

"Når man er såpass dårlig så tenker man egentlig ikke over det. Men i etterkant så har jeg jo tenkt at, oi, hvis ...jeg har tre lillesøstre, hvis for eksempel de hadde funnet ut av det, ja det hadde ikke vært så kult... jeg var livredd for at foreldrene mine skulle finne ut av det faktisk. Men at jeg trodde at det ikke var sjans... det har aldri falt meg inn der og da at venner eller andre i familien kunne finne bloggen. " (fordi den var anonym).

I forhold til jentenes nåværende blogg, er det mest negative kommentarer som plager dem. Alle tre fastholder at de ikke har angret på noe de har lagt ut på bloggen de har nå, fordi de ønsker å være så ærlige som mulig. Som nevnt tidligere uttrykte blogger 2 i intervjuet at hun blir nervøs når hun finner ut at bekjente har funnet bloggen, og bekymrer seg for hva de da tenker om henne. Blogger 3 har opplevd at hun blir misforstått, og at andre mener hun fremstår for "perfekt" til å være syk, og dette plaget henne. Bloggerne fastholder at de svært

sjelden sensurer seg, men alle tre unngår å blogge om vekt og matinntak, og eventuelt hvis de har veldig negative tanker som kan trigge andre. De er ikke spesielt bekymret i forhold til om fremtidig arbeidsgiver skulle funnet fram til bloggen, fordi bloggen forklarer og viser en del av deres person som de ikke ønsker å skjule.

Blogger 1 intervju:

"Den første har jeg angret litt på. Jeg angrer egentlig ikke på at jeg skrev fra meg ting, for nå i etterkant så viser det meg jo at jeg har vært veldig syk, noe som av og til frister og nekte for. Det går ikke an når man leser det der, for det ser ganske sykt ut. Det jeg angrer på er at jeg ikke hadde en lukket blogg, men at det var en åpen blogg der alle kunne lese. Det angrer jeg på. Men jeg angrer ikke på min blogg jeg har nå."

Om den gamle bloggen:

"Jeg er veldig glad for at jeg har skrevet det jeg har skrevet. Jeg er ikke glad for at det ligger på nettet. Men jeg er jo glad for at jeg har det skrevet ned. Slik at hvis det skulle være noen tvil, eller hvis jeg skulle lengte tilbake til den syke tida, så er det egentlig bare til å lese gjennom det, så ser man ganske fort at nei det der er ikke noe du vil. Det er bare sykt. Nei.."

4.6.4 Press

Bloggerne nevner ikke mye om opplevd "press" til å blogge på bloggene sine, bortsett fra for eksempel blogger 1 som har innlegg der det står: "ikke vær bekymret fordi jeg ikke har blogget på en stund, et betyr bare at livet mitt har flyttet seg fra internett til den virkelige verden". Blogger 2 og 3 har også blogginnlegg som retter seg direkte til leserne, "Hei dere" eller "jeg ønsker å få dere til å forstå". I intervjuene snakket spesielt blogger 2 og 3 om opplevd press til å blogge. Dette presset opplevde de som negativt. Blogger 2, som sier hun ikke bryr seg om leserantall, sier allikevel i intervjuet: "*I tillegg til at jeg føler et press i blant på at jeg er nødt til å blogge for på en måte å beholde lesere og slikt*", før hun presierer at: "*i blant så har det blitt sånn at jeg føler at jeg må fortsette å blogge for leserne skyld, men som jeg har sagt tidligere, jeg vil ikke blogge for andres skyld, jeg vil blogge for min egen skyld. Så jeg bryr meg ikke altfor mye om jeg har ti, tjue mer eller mindre lesere om dagen*". Dette sitatet presenter også i dette kapittelet, fordi det passer godt til å beskrive presset bloggerne føler.

Blogger 3 har opplevd å være bekymret og at hun en natt lå våken for å tenke ut hva hun skulle gjøre, fordi hun føler at hun blir misforstått. Dette er noe hun laget et eget innlegg

om på bloggen, som handlet om at hun ikke er perfekt, selv om hun klarer å leve med spiseforstyrrelsen. I intervjuet sier hun: *"Jeg har opplevd det, som jeg sa, det der med perfekt og sånn, så er det veldig mange som har veldig lett for å tro at jeg har et perfekt liv bare fordi jeg klarer å jobbe og gå på skole og få gode karakterer og alt dette her, men det er en del av meg og det har vært en del av meg siden før jeg ble syk også. Hvis folk hadde...hvis de som leser bloggen min hadde kjent meg før jeg ble syk, fra barneskolen og ungdomsskolen og alt dette her, da hadde de hatt en helt annen oppfatning, de som kommer med disse kommentarene. Men det er jo på en måte ikke noe jeg bare kan...bare jeg sier det så tror de ikke på det på en måte, så jeg må på en måte bare fortsette å skrive de innleggene jeg skriver og stå for dem. Det er det jeg føler er riktig."*

Blogger 3 beskriver også veldig utfyllende i intervjuet om hvordan hun opplever et forventningpress, både til og skrive blogginnlegg, men også til at hun skal bli fort frisk, kanskje fortere frisk enn det hun er klar for selv, og at dette gjør henne sliten.

"Ja, hvis jeg tenker for mye på det så blir jeg litt sånn..stressa! For da tenker jeg at jeg har en tidsfrist på å bli frisk nesten. Men jeg tenker at det er meg, og at det er jeg som skal bli frisk, og da kan jeg ikke drive å tenke på hva leserne mine har antatt."

Blogger 3 beskriver her hvordan hun opplever å bli stresset. I neste sitat sier hun først at hun er nøytral til det, men deretter at dette presset tærer veldig på henne. Dette kan være veldig negativt for en person som allerede sliter psykisk, og dermed en negativ side ved det å blogge.

"Jeg er litt nøytral til det egentlig. Men det presset, det er ikke så veldig bra egentlig, for det tærer veldig på meg. Det gjør meg bekymra, og det gjør at jeg kanskje er litt ekstra våken på nettene og..det er på en måte..man må ta tiden til hjelp da, det er det jeg har levd etter hele tiden, ikke være utålmodig og sånne ting. Det er det som funker, og det er det som har funka så langt. Så jeg skjønner ikke hvorfor jeg skal begynne med en mirakelkur, for det kommer aldri til å skje!"

"Det negative er mer det at jeg blir kanskje litt bekymra. Men det er mer for veien fremover, og ikke for hva folk sier til meg eller hva jeg gjør feil. Det er ikke det det ligger i, det er mer veien videre på en måte, og det du snakket om, det med forventninger, og at de kanskje er litt store å oppfylle og at de skjer litt fort. så det er egentlig det."

"Jeg føler..jeg føler press til å skrive. Men jeg føler ..jeg tenker at innleggene jeg skriver skal være innlegg av kvalitet. Om jeg da skriver hver femte dag eller hver dag, det tenker ikke jeg

så nøye over. For jeg vil skrive, jeg vil levere noe til leserne mine som de fortjener da. Og derfor så vil jeg på en måte fokusere på at hvert innlegg skal være bra, i stedet for å publisere mange små innlegg som ingen kommer noen vei med. Det vil jeg heller gjøre da."

Blogger 3 bedyrer at selve skrivingen er så viktig for henne, at selvom det er negative sider ved det å blogge, så ønsker hun å fortsette, og hun prøver å levere blogginnlegg av kvalitet. Blogger 1 og 2 mener også at bloggingen er hovedsakelig positiv, både for dem selv og for andre som de kan hjelpe.

5.0 Konklusjon

Denne studien har vist hva som er årsakene til at unge jenter velger å blogge om spiseforstyrrelsen sin, med tre bloggeres egne ord. Bloggerne som deltar i denne studien er veldig forskjellige som individer. Allikevel nevner de stort sett de samme årsakene til at de velger å blogge, og hva de opplever som negativt med bloggingen. Bloggingen oppleves hovedsakelig som positiv av de tre bloggerne som har deltatt i denne studien. Kort oppsummert oppfyller bloggingen et behov for å høre til, slik at man ikke føler seg alene om sitt problem. Positive tilbakemeldinger gjør at bloggerne føler at noen ser dem og støtter dem. Disse tilbakemeldingene går ofte på at bloggerne hjelper andre i lignende situasjoner, eller at de hjelper pårørende til noen med spiseforstyrrelser. Bloggerne forteller at det å føle at de er til nytte for andre er med på å gjøre at de får bedre selvfølelse. Skrivingen hjelper dem å reflektere, sortere og bekrefte sin egen identitet.

På den negative siden forteller bloggerne at negative tilbakemeldinger kan gjøre dem opprørt, og at de har bekymringer for hva folk de kjenner skal mene om dem hvis de leser bloggen. I tillegg er det muligheter for å få en identitet som er knyttet til det å være sykdomsblogger, slik at det kan være vanskelig å komme seg videre i livet. Bloggerne opplever et press til å skrive og et press til å bli frisk. Dette kan gjøre at de føler seg stresset.

Denne studien kan tyde på at blogging om spiseforstyrrelser kan ha en positiv effekt, og at blogging kan fungere som en form for terapi. Men det er nødvendig med mer forskning før man anbefaler at noen skal blogge om spiseforstyrrelser, siden det også er flere negative sider ved det å blogge om spiseforstyrrelser. Denne studien har kun tre deltakere, så en studie med flere deltakere vil kunne bidra til at funnene kan generaliseres. Formålet med denne studien var å vise hva bloggerne selv mener er årsakene til at de blogger, og studien viser bloggernes egne perspektiver og stemmer.

Referanseliste

- Baumeister, R. (2005). *Rethinking Self-Esteem. Why non profits shuold stop pushing self-esteem and start endorsing self-control*. Stanford Social Innovation Review.
- Baumeister, R. og Leary, M. (1995). The Need to Belong; Desire for Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological bulletin 117*, 497-529
- Beck, L.A. (2013) *Blogg som et interaktivt verktøy for å fremme (psykisk) helse*. Høgskolen i Lillehammer.
- Berg, M. (2012). Pasienter på nett- mer enn blogger og Facebook. Hentet fra: <http://blogg.tidsskriftet.no/2012/09/07/pasienter-pa-nett-mer-enn-blogger-og-facebook>
- Bjerkestrand, S (2012). Sosiale medier som medisin-hva med bivirkningene. Hentet fra: <http://blogg.tidsskriftet.no/2012/08/27/sosiale-medier-som-medisin-hva-med-bivirkningene>
- Blood, R. (2004) "How Blogging Software Reshapes the Online Community". *Communications of the ACM (47:12)*, 53-55.
- Brandtzæg, P.B, og Heim, J. (2009). Why people use social networking sites. A.A. Ozok and P. Zaphiris (Eds.): *Online Communities, LNCS 5621*, s 143–152, 2009. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2009
- Brandtzæg, P.B (2012). Social networking sites: their users and social implications- A longitudinal study. *Journal of computer-mediated communication, volume 17, issue 4.467-488* DOI: 10.1111/j.1083-6101.2012.01580.x
- Carter,D. (2005): Living in virtual communities: an ethnography of human relationships in cyberspace. *Information, Communication & Society, 8:2, 148-167* DOI: 10.1080/13691180500146235
- Cast, A.D og P. Burke (2002). A theory of self-esteem. *Social Forces, Vol. 80, No. 3* pp. 1041-1068 Published av: University of North Carolina Press
- Cotton, A. (2003). The discursive field of Web-based health research: Implications for nursing research in cfdccyberspace. *Advances in Nursing Science, 26(4)*, 307-319.
- Duran, M.V.C, Morales, M.J. og Hernandez, M.F.S,(Eds.). (2011) *Media and the Body cult. Media presence and representations of eating disorders og the socia-cultural factors related to the cult of the body that influence wellbeing*. Pearson Educacion de Mexico, S.A. de C.V

- Gangadharbatla, H. (2008) Facebook me: Collective self-esteem, need to belong and internet self-efficacy as predictors of the Igeneration`s attitudes towards social networking sites. *Journal of interactive Advertising*, 8, Number 2, 5-15.
- Garner, M.D, & P.E Garfinkel (1980) cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports* 47, 483-491.
- Guindon, M.H (2010) *What is self-esteem?* Self-esteem across the lifespan. Issues and Interventions, 3-21. Edited by Guindon, M.H. Taylor & Francis Group, New York.
- Gulbrandsen, P. (2012). Lege og pasient i sosiale medier: er det noe problem? Hentet fra: <http://blogg.tidsskriftet.no/2012/08/30/lege-og-pasient-i-sosiale-medier-er-det-noe-problem>
- Gurak L.J og S. Antonijevic (2008). The psychology of blogging: you, me and everything in between. *American Behavioral Scientist* ss. 52: 60 DOI: 10.1177/0002764208321341
- Hagen, I. (1992), News Viewing Ideals and Everyday Practices: The Ambivalences of Watching Dagsrevyen. Bergen: Department of Mass Communication, University of Bergen
- Helsenorge (27.02. 2013) Spiseforstyrrelser. Hentet fra: <http://helsenorge.no/Sykdomogbehandling/Sider/Spiseforstyrrelser/Generelt.aspx>
- Howitt, D. (2010). Introduction to qualitative methods in psychology. UK: Pearson Education Limited.
- Kiesler,S., Siegel, J., og McGuire T.W. (1984). Social Psychological Aspects of Computer-Mediated Communication. *American Psychologist* Vol. 39, No. 10, 1123- 1134. American Psychological Asociation, Inc.
- Kim, S.Y., Yeo, S.P & Hwang, H.S (2006) *The factors affecting the use and satisfaction of blogs*. Proceedings of the 11th Annual Conference of Asia Pacific Decision Sciences Institute, 702-706. Hong Kong.
- Kloos, B., Hill, J., Thomas, E., Wandersman, A., Elias, M.J. og Dalton J.H. (2012). *Community psychology, linking individuals and communities*. Wardsworth, Cengage Learning.
- Kvale, S. og S. Brinkmann (2010). Det kvalitative forskningsintervjuet. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Larsen, R.J og D.M Buss (2008). Personality psychology. Domains of knowledge about human nature. NY: McGraw-Hill.
- Leary, M. (2002) *The Interpersonal Basis of Self-Esteem. Death, Devaluation, or Deference*. The Social Self, Cognitive, Interpersonal and Intergroup Perspectives, 143-159. Edited

- by Forgar, J.P og Williams, K.D. The Sydney Symposium of Social Psychology series.
- Lenhart, A og Fox, S. (2006). Bloggers. A portrait of the internet's new storytellers. Pew internet and American life project. Washington.
- Liu, S-H, Liao, H-L og Zeng, Y-T (2007). Why people blog: an expectancy theory analysis. *Issues in information systems, vol 8, nr 2.*
- MacDougall, R. (2005). Identity, Electronic ethos and Blogs. A Technologic Analysis of Symbolic Exchange on the New News Medium. *American Behavioral Scientist Volume 49 Number 4.* DOI: 10.1177/0002764205280922
- McCarty, M. (1990) The thin ideal, depression and eating disorders in women. *Behav, Res, Ther, Volume 28, No 3, 205-215.*
- McKenna, K.Y.A, Green, A.S og Gleason M.E.J (2002). Relationship Formation on the Internet: What's the Big Attraction? *Journal of Social Issues, Vol. 58, No. 1, ss. 9--31.*
- Mesch G.S. og Talmud, I (2006). Online Friendship Formation, Communication Channels, and Social Closeness. *International Journal of Internet Science 1 (1), 29-44.*
- Miller, M.N og Pumariega, A.S.J (2001). Culture and Eating Disorders: A Historical and Cross-Cultural Review. *Psychiatry 64(2)*
- Mortensen, T. og J. Walker (2002) Blogging thoughts: personal publication as an online research tool. A. Morrison (ed.). *Researching ICTs in Context. Oslo: InterMedia Report.*
- D. Myers, J. Abell, A. Koldstad og F. Sani (2010). Social Psychology. UK: McGraw- Hill.
- Nardi, B.A, Schiano, D.J, Gumbrech, M. og L. Swartz (2004). Why we blog. *Communications of the ACM, volum 47. nr 12.*
- Nelson, G og Prilleltensky, I. (2010). Community psychology. In pursuit of liberation and well-being. England: Palgrave Macmillian.
- Palmgren, A-C. (2007) Unga och netverksskulturer - mellan moralpanik och teknikromantik. *Ungdomsstyrelsens skrifter, nr 12.*
- Parks, M.R og Floyd, K. (1996). Making Friends in Cyberspace *Journal of Computer-Mediated Communication Volume 1, Issue 4.* DOI: 10.1111/j.1083-6101.1996.tb00176.x
- Pedersen, S. & Macafee, C. (2007). Gender Differences in British Blogging. *Journal of Computer-Mediated Communications 12, 1472-1492.* International Communication Association.
- Pennebaker, J.W (1997). Opening up: The healing power of expressing emotions. New York:

The guildford press (nb: store bokstaver osv.)

Ridings, C.M. og Grefen .D (2006). Virtual Community Attraction: Why People Hang Out Online. *Journal of computer mediated communication*, Vol 10, nr 1.

DOI: 10.1111/j.1083-6101.2004.tb00229.x

Rocio Guardiola-Wanden-Berghe , Javier Sanz-Valero & Carmina Wanden-Berghe (2010) Eating Disorders Blogs: Testing the Quality of Information on the Internet, *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 18:2, 148-152, DOI: 10.1080/10640260903585565

Skårderud, F (1991). *Sultekunstnerne. Kultur, kropp og kontroll*. Oslo: Aschehoug & co
Skårderud (1994). *Nervøse spiseforstyrrelser*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

Skårderud, F. og S. Sommerfeldt (2009) Selvskading og spiseforstyrrelser. *Tidsskrift for den Norske Legeforening*, 9.

Soukup, C. (2002). Building a Theory of Multi-Media CMC : An Analysis, Critique and Integration. *New Media and Society* 2: 407. DOI: 10.1177/1461444800002004002

Steinfeld, C., Ellison, N.B og Lampe, C. (2008), Social capital, self-esteem and use of online network sites: A longitudinal analysis. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, Issue 6, 434-445. Social Networking on the Internet

Thagaard, T. (2004). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget

Tjora, A. (2009). *Fra nysgjerrighet til innsikt. Kvalitative forskningmetoder i praksis*. Beta versjon. Sosiologisk forlag, Trondheim.

Van der Velden, M. (2013) Nettpasienter. Hentet fra:
<http://blogg.tidsskriftet.no/2013/02/04/nettpasienter>

Vedlegg

Intervjuguide

1. Redegjørelse for bakgrunn og tema for prosjektet.
2. Informasjon om samtykke og mulighet for når som helst å trekke seg fra prosjektet
3. Informasjon om at det vil bli tatt lydopptak og at det vil kunne bli tatt notater under intervjuet.
4. Kan du fortelle litt om hvordan du blogger?
-Hva tenker du når du blogger, hva blogger du om, blogger du direkte om alt du føler...
5. Hvilke tilbakemeldinger får du på bloggingen? (kommentarer på bloggen, venner, familie, hjelpeapparat osv)
6. Hvordan opplever du disse tilbakemeldingene?
7. Hvilke andre temaer enn spiseforstyrrelse blogger du om?
8. Hva føler du at du får ut av bloggingen?
9. Hvilke grunner mener du fører til at du velger å blogge om spiseforstyrrelsen din ?