

Identitet Zebra

- Om unga kvinnors identitetsskapande på internet.

Jenny Andersson

Socialhögskolan vid Lunds Universitet
Vt-10



Abstract

Author: Jenny Andersson

Title: Identity Zebra – About young women's identity construction on the internet (Translated title.)

Supervisor: Anders Lundberg

Assessor: Elizabeth Martinell Barfoed

The purpose of this study was to examine how young women with a self mutilation behaviour uses the chat room Zebraforum on the internet and how that can be apart of constructing an identity. The study is based on the women's autobiographical stories. There were over 350 different autobiographical stories to choose from and of those 36 were chosen for analysis. Theory of youth culture has been used to understand the process of creating your own identity and the importance of belonging to a group. The spirit of community is important when you are about to test a new identity. The individuals on Zebraforum are standing in a crossroad where the alternatives are a new healthy identity or continuing to harm themselves. On one hand they want to quit the self mutilation behavior but on the other hand the harms have become a part of them and are a symbol of who they are, and there is a fear and a sadness to leave that identity that has been a part of them for a long time. The conclusion of this aim is that Zebraforum is used as a base by the women. On Zebraforum they are apart of a community where they can feel safe and they are suporting each other in ups and downs and this safety and confirmation that they give one another is important when they are about to create a new identity without harms.

Key words: self harm, self mutilation, young women, adolescens, identity, social networking.

Innehållsförteckning

1. Inledning	s. 4
Problemformulering	s. 4
Syfte	s. 5
Frågeställningar	s. 5
2. Tidigare forskning	s. 6
Kunskapsöversikt	s. 6
Forskning kring självskadebeteende	s. 6
Vad är självskadebeteende?	s. 6
Kulturellt & patologiskt självskadebeteende	s. 7
Klassifikation av självskadebeteende	s. 7
Bilderna av den kvinnliga självskadaren	s. 8
Ungdomars internetanvändning	s. 10
3. Metod	s. 10
Validitet & reliabilitet	s. 11
Självbiografi	s. 12
Urval	s. 12
Etiska överväganden	s. 13
4. Teori	s. 14
Adolescens	s. 14
Ungdomskultur - Identitetsskapande	s. 15
Ungdomsgruppen som ett laboratorium	s. 15
Internetkultur - Gemenskaper på internet	s. 16
5. Resultat & Analys	s. 17
Zebraforum	s. 17
Formella och informella regler	s. 17
Självskadeidentiteter	s. 19
Lekmannaterapeuter	s. 21
Ångesthantering	s. 24
Symbolik för skadefrihet	s. 25
Gemenskap	s. 25
6. Slutdiskussion	s. 26
Reflektioner	s. 28
8. Litteraturförteckning	s. 30

1. Inledning

År 2004 kom boken *Zebraflickan* skriven av Sofia Åkerman. Boken är en självbiografi och handlar om hur Sofia som artonåring kämpar för att bli fri från sitt självdestruktiva beteende. I boken får man följa hennes tankar och upplevelser kring hennes sjukdom. Sofia Åkerman har även skrivit boken *För att överleva – om självskadebeteende* vilken gavs ut år 2009 och bidrar till att öka förståelsen till varför individer väljer att skada sig själva och varför det kan vara svårt att sluta. Boken är skriven ur ett personligt perspektiv och riktar sig till alla som vill få förståelse för beteendet. Åkerman (2009) berättar att hon och två andra självskadande flickor skulle göra kompisarmband till varandra på arbetsterapin. De skulle göra tre likadana och kunde bara hitta svarta och vita kulor som skulle räcka till tre armband. Det var då en av de andra flickorna sa ”-Men det blir bra (...). Vi är ju ändå som zebraflickor!” (Åkerman, 2009 s.155) och det var så namnet Zebraflickan kom till. Flickorna kände sig utanför och skadorna var deras trygghet. Ränderna efter deras skador var deras identitet och sätt att överleva. År 2006 startade forumet Zebraforum i anslutning till Sofia Åkermans personliga hemsida, men har numera en fristående adress. Zebraforum vänder sig till individer med dels pågående ätstörningar eller självskadebeteende men även till de som kunnat ta sig ur sin självdestruktivitet och kan därmed tillhöra forumets länk blekta ränder för så kallade ex-zebror.

Problemformulering

Ett självskadebeteende påbörjas ofta i tidiga tonåren och är vanligast bland flickor (Socialstyrelsen, 2004). Att ha ett självskadebeteende innebär att individen upprepade gånger tillfogar sig själv skada genom att exempelvis skära sig eller bränna sig själv i huden, dock utan intention att ta självmord (Favazza, 1996). Att skada sig själv och sin kropp kan även innebära olika former av ätstörningar men är inte det som det syftas på i denna uppsatsen, utan fokus ligger på individer som skär sig själva, vilket kommer att benämnas med termen självskadebeteende. Socialstyrelsens rapport (2004 s.12) tar vidare upp att unga kvinnor som skadar sin kropp är ett sätt att uttrycka sin psykiska ohälsa och kan vara en följd utav pressen som kan följa tonårstidens krav och identitetsutveckling. Självskadebeteendet kan vara en utväg för de individer som saknar bättre tillvägagångssätt för att hantera sin stress och ångest, men en del menar att det ligger mer bakom självskadebeteendet än just press i samband med identitetsutvecklingen och påstår att det kan röra sig om flickor som har varit med om trauman, lever i dåliga hemförhållanden eller att de har en sårbarhet i att hantera negativa känslor (Socialstyrelsen 2004). Utvecklingen av internet har resulterat i att diskussions-

forum vuxit fram som ett nytt sätt att få kontakt med andra människor med samma intressen. För individer med ett självskadebeteende finns mötesplatsen Zebraforum där de får möjlighet att dela med sig av sina tankar och känslor, samt får en chans att få respons från andra med samma problematik. Zebraforum har ett salutogent synsätt och vill få individerna som besöker deras diskussionsforum att fokusera på den positiva utvecklingen ifrån ett destruktivt beteende och på möjliga lösningar, och på så vis kunna stötta varandra att komma till rätta med ångesten och självskadebeteendet (Zebraforum 2007). Inlägg som handlar om på vilka sätt som finns att skada sig eller liknande tas bort av en administratör.

I denna uppsats vill jag studera hur unga kvinnor med ett självskadebeteende använder sig av Zebraforums diskussionsforum, och analysera och koda utvalda inlägg ifrån forumet. Unga kvinnor med ett självskadebeteende är ett ämne som behöver utforskas mer för att fylla i de kunskapsluckor som funnits länge trots att självskadebeteendet i sig inte är något nytt fenomen (Socialstyrelsen, 2004). Internet gör det möjligt att studera detta fenomen på ett nytt sätt. Enligt Socialstyrelsens rapport (2004) är flickor med ett självskadebeteende en svår fångad grupp och det är inte alla som uppmärksammas och får hjälp. Kanske kan diskussionsforum på internet fånga upp fler av de tjejer som inte annars blir sedda och genom forumet få stöttning för sin problematik. Diskussionsforumet ger en bra möjlighet att studera flickornas emotionella upplevelser och hur användningen utav Zebraforum kan vara ett försök att konstruera sig en identitet.

Syfte

Syftet med denna uppsats är att undersöka hur unga kvinnor med självskadeproblematik använder sig av internet, samt på vilket vis det kan vara en del i att konstruera sig en identitet.

Frågeställningar

- Hur använder unga kvinnor med ett självskadebeteende sig av Zebraforum?
- På vilket sätt kan Zebraforum vara en del i konstruktionen av en identitet för de unga kvinnorna?
- Vad betyder gemenskapen på Zebraforum för de unga kvinnorna?

2. Tidigare forskning

Kunskapsöversikt

För att hitta tidigare forskning om unga kvinnor som skadar sig själva har sökord använts som self-harm, deliberate self harm, self injury, self mutilation och självskadebeteende. För att hitta tidigare forskning om ungdomars internetanvändning har sökord använts som adolescens, social networking, online och ungdomars internetanvändning. Söksidorna ebscohost, libris och swepub har använts.

Forskning kring självskadebeteende

En av de främsta forskarna inom självskadebeteende är den amerikanske psykiatern Armando Favazza och hans bok *Bodies Under Siege: Self-Mutilation and Body Modification in Culture and Psychiatry* som kom ut 1987 och omarbetades 1996 (Ståhl, 2007). Boken har blivit en väsentlig referens inom ämnet som även jag kommer att hänvisa till i uppsatsen. Av den forskning som kommit på senare tid kring självskadebeteende grundar sig en hel del på Favazzas forskning (ibid). I Sverige är forskningen kring självskadebeteende mycket begränsad (Ståhl, 2007). Socialstyrelsen har gjort två rapporter inom området från 2004, *Flickor som skadar sig själva – en kartläggning av problemets omfattning och karaktär* och *Vad vet vi om flickor som skär sig?* I rapporterna tas upp att det finns stora kunskapsluckor dels i Sverige men även internationellt angående individer med självskadeproblematik.

Vad är självskadebeteende?

Favazza (1996 s.225) definierar självskadebeteende som avsiktligt förstörande eller förändrande av sin egen kropp utan att medvetet vilja ta självmord. I den definitionen ingår inte avsiktliga självmordsförsök eller indirekta självskademetoder så som att svälta sig eller svälja vassa föremål eller droger. Självskadebeteende är vanligare än vad som tidigare förmodats, och börjar ofta i puberteten och kan anta en permanent form om individen inte får rätt hjälp i tid (Favazza & Conterio, 1988). I en undersökning gjord av Favazza och Conterio (1988) framkom att det vanligaste sättet att skada sin kropp var genom att skära sig själv. Självskadebeteendet kan vara en utväg för de flickor som saknar bättre tillvägagångssätt för att hantera den stress och ångest som kan komma i puberteten i samband med skapandet av sin identitet, men en del menar att det även kan röra sig om flickor som har varit med om trauman, lever i dåliga hemförhållanden eller att de

har en sårbarhet i att hantera negativa känslor (Socialstyrelsen 2004). Det finns enligt Favazza (1996) mycket belägg som pekar på att det finns ett samband mellan självskadebeteende och ätstörningar. Det rör sig både om kraftig övervikt, anorexi, bulimi samt extrema växlingar i vikten. I en undersökning med 290 kvinnliga självskadare framkom att hälften hade haft problem med någon form av ätstörning. Hos vissa patienter kan det variera om det är självskadebeteendet eller ätstörningen som är det största problemet (Favazza, 1996).

Kulturellt & patologiskt självskadebeteende

Självskadebeteende är en handling som av många förknippas som våldsam och plågsam, förutom i vissa kulturer där beteendet är accepterat (Favazza, 1996 s.22). Kulturellt självskadebeteende är många gånger sanktionerat och ritualiserat, som till exempel omskärelse, tatueringar och piercingar (Ståhl, 2007). Den formen av självskadebeteende betraktas i de kulturer som handlingar med stort symboliskt värde. Det patologiska självskadebeteendet betraktas till skillnad från de kulturella självskadebeteendet som negativt av den omgivande kulturen och saknar kulturell mening (ibid). Beteendet väcker oftast starka reaktioner hos omvärlden och anses som avvikande och svårt att förstå (Socialstyrelsen 2004 s.13). Många av de som skadar sig själva har någon form av psykisk sjukdom varför det kan vara svårt att förstå varför de vill göra sig själva mer illa när de redan mår dåligt. Favazza (1996 s.22) menar att svaret på den frågan är så enkel som att den självdestruktiva handlingen temporärt minskar symtom som ångest, skuld och skam men även hallucinationer. Även Socialstyrelsen (2004) tar upp att individer som skadar sig själva gör det för att det en kort stund lättar ångesten. Favazza och Conterio (1988) benämner det självdestruktiva beteendet som å ena sidan ett självhjälpsbeteende då det skjuter upp obehagliga känslor för ett tag, och å andra sidan som ett sjukligt beteende.

Klassifikation av självskadebeteende

Självskadebeteendet kan delas in i tre olika kategorier baserade på graden av förstörelse av kroppsvävnad samt frekvensen och mönstret i beteendet (Favazza, 1996). Kategorierna är allmänt accepterade och kliniskt användbara. Favazza (1996) kallar den första kategorin för Major self-mutilation, det vill säga grov självskada, vilken är den allvarligaste formen av självskadebeteende. Denna kategori innefattar ovanliga handlingar som ögon-enukleation (riva ut sina ögon), kastrering eller amputering av kroppsdel. Stereotypic self-mutilation, stereotyp självskada, är den andra kategorin och innebär upprepade handlingar, ofta monotona och regelbundna, så som att slå huvudet i väggen. Den sista kategorin kallas för Moderate/Superficial self-mutilation, ytlig självskada, och

innebär episodisk eller upprepanande handlingar med låg dödlighetsrisk och ytlig skada. Denna sista kategori är den vanligaste formen av självskadebeteende och innefattar beteende som att skära eller bränna sig själv, slå sig själv och dra sig i håret. Moderate/Superficial self-mutilation kan delas in i tre underkategorier: Kompulsivt/tvångsmässigt självskadebeteende, episodiskt självskadebeteende och repetitivt självskadebeteende. Det kompulsiva självskadebeteendet sker många gånger om dagen och är repetitiva och ritualistiska. De som har en mild form av beteendet söker oftast inte hjälp. Att dra sig i håret hör till en vanlig form av beteende i denna kategorin. De som tillhör episodiska självskadare gör illa sig själva medvetet för att det får dem att må bättre och komma bort från stressande tankar och känslor, och för att återfå sin självkontroll. Favazza (1996) menar att episodiska självskadare inte ser skadorna som en del i identiteten, det vill säga att de ser sig inte som självskadare. Episodiskt självskadebeteende blir till repetitivt självskadebeteende när beteendet blir överväldigande och individerna börjar se sig själva som självskadare och gör det till sin identitet. Repetitiva självskadare ser sig ofta som beroende av att skada sig. Linjen är hårfin mellan att ha ett episodiskt eller repetitivt självskadebeteende (ibid). Det repetitiva självskadebeteendet är enligt Favazza (1996) ett beteende som bör diagnostiseras som ett eget psykiatriskt syndrom, självskadebeteende ses många gånger som ett symptom på en bakomliggande psykisk sjukdom eller störning, och studeras sällan som en separat störning (Socialstyrelsen, 2004). Favazza (1996) menar att självskadebeteende är en separat störning av impuls kontroll, kallad för repetitiv självskade syndrom. Syndromet börjar oftast i början av adolescensen och kan bestå under lång tid. Det kan finnas perioder då beteendet lugnar sig för att sedan öka igen och kan existera tillsammans med andra impulsiva beteenden som ätstörningar eller alkohol och drog missbruk (ibid).

Bilden av den kvinnliga självskadaren

Björk (2008) skriver att i den samtid vi nu lever i har kroppen blivit ett sätt för kvinnor att värdera sig själva. Hon menar att medierna ständigt producerar bilder av vackra, unga kvinnor för att göra reklam för diverse produkter. Björk (2008) refererar till Susan Bordo som anser att kroppen blivit en mittpunkt kring vilket allt kretsar och syftar på den stora betydelse kroppen har fått i västvärlden. Precis som anorexi kan självskadande ses som ett sätt för kvinnan att protestera och hålla distansen till den kulturella kvinnorollen som är smal och vacker (Björk, 2008). Björk (2008 s.109) skriver att ”istället för att vara smal, söt och trevlig kan den unga kvinnan i dag göra sin kropp till en anslagstavla för protest” och syftar då på de kvinnor som skadar sig själva eller har många piercingar.

Ståhl (2007) tar upp att bilden av självskadebeteende som ett kvinnligt fenomen växte fram under 1960-talet och skriver vidare att det finns mycket lite litteratur som tar upp om killar som skadar sig själva. Under 1960-talet publicerades flera artiklar kring den kvinnliga självskadaren, vad hon gör och varför hon gör det, vilket har lett till att bilden av den kvinnliga självskadaren har etablerats (Ståhl, 2007). Den kvinnliga självskadaren beskrevs i dessa artiklar som ung, vacker, intelligent och som ser normal ut på ytan. Vidare beskrevs den kvinnliga självskadaren som antingen lösaktig eller extremt rädd för sex (Ståhl, 2007). Självskadebeteende beskrivs oftast som ett kvinnligt beteende vilket Ståhl (2007) menar är ett sätt att ge beteendet ett kön. Det skapas en stereotyp kring beteendet som gör det lättare för individen att ta till sig beteendet, och även om det inte är den identitet individen egentligen vill ha så är det åtminstone någon form av identitet. Ståhl (2007) menar att det finns en lättnad att ansluta sig till stereotypen, då det ger en känsla av tillhörighet när det finns andra som är som jag. Killar med självskadebeteende går emot stereotypen då det är ett kvinnligt beteende och finner inte samma lättnad i att anamma identiteten som självskadare menar Ståhl (2007). Vidare skriver Ståhl (2007) att självskadande killar bryter mot maskulinitetsnormen men gör det inte tillräckligt mycket vilket är en anledning till att de inte uppmärksammas.

Om man ser till den forskning som finns bekräftar den bilden av att självskadebeteende är ett kvinnligt fenomen då undersökningar som gjorts visar på att det är främst hos kvinnor som beteendet finns (Socialstyrelsen, 2004, Favazza, 1996). Självskadebeteende hänger ofta samman med ätstörningar vilket också ses oftare hos kvinnor än hos män. Favazza skriver att det ur ett kliniskt perspektiv rör sig om att kvinnan vill ha kontroll över sin kropp (Favazza, 1996). I puberteten händer mycket med kroppen som kan upplevas dramatiskt och som inte går att kontrollera. Självskadebeteende och ätstörningar kan ses som försök att uppfatta sin egen kropp och en protest mot yttre försök att bli kontrollerad (Favazza, 1996). Det liksom självskadande kan vara ett försök till tröst (ibid). Ståhl hänvisar till en rapport av Socialstyrelsen från 2006 som visar på att sjukvårdens kontakter ökat kraftigt under åren och speciellt bland tjejer, men även bland killar (Ståhl, 2007). Rapporten undersökte dock enbart de ungdomar som sökt vård, och det finns en oklarhet i om killar med denna typ av problematik söker vård i samma utsträckning som tjejer (ibid). Ståhl tar upp kritik angående Socialstyrelsens rapporter då de främst tar upp självskadeproblematik hos flickor och inte hos pojkar (Ståhl, 2007).

I Socialstyrelsens rapport går följande att läsa:

Det finns ändå anledning att tro att självskadebeteende framförallt är en företeelse bland flickor. Det

är sannolikt att beteendet, när det uppträder hos pojkar, kan ha en annan betydelse. Det är också troligt att många pojkar dämpar sin oro med mer aggressiva och utagerande metoder.

(Socialstyrelsen, 2004 s.23, Ståhl, 2007 s.288)

Ståhl (2007) menar att även problematiken hos killar bör lyftas fram. Beteendet har kopplats samman med tjejer vilket har gett konsekvensen att killarna förblir oupptäckta då det tas för givet att de agerar på annat sätt när de mår dåligt (ibid).

Ungdomars internetanvändning

Forskning som berör just hur flickor med en självskadeproblematik använder sig av diskussionsforum för att hantera sin problematik är svår att hitta, men det finns forskning angående ungdomars användning av internet generellt. Livingstone (2008) har skrivit en artikel angående ungdomars risktagande i samband med deras användning av internet som social arena, och menar att expansionen av sociala nätverkssidor på internet har lockat många ungdomar att dela med sig av sitt privatliv och har skapat ett narcissistiskt beteende som innebär att framhäva sig själv för andra på internet. Att ungdomar vill framhäva sig själva är i sig inget nytt men kan vara en anledning till att det lockar betydligt fler ungdomar än vad det lockar äldre. År 2006 använde 80% av individer mellan 16 och 24 år internet varje dag (Daneback & Månsson, 2008). Sociala nätverkssidor gör det möjligt att kommunicera med andra oberoende av geografien både i form av skrift och bilder. Livingstone (2008) menar att internetvärlden är tilldragande för ungdomarna då den ger dem en chans till att utveckla och experimentera med sitt reflexiva själv i ett socialt sammanhang. Internet gör det möjligt att framhäva sina bästa sidor och alla profiler på internet behöver inte vara sanna vilket ungdomarna i Livingstones (2008) undersökning är medvetna om. De menar att det är en risk som övervägs vid möte med andra över internet, samt menar de på att de inte delar med sig av något som de inte vill att andra ska veta. Sociala nätverkssidor används av många ungdomar och ger dem nya möjligheter att presentera sig själva på och skapa nya kontakter, men det finns samtidigt en oro kring att sociala nätverkssidor ökar risken för nätmobbning och över att den privata sfären minskar (ibid).

3. Metod

Som datainsamlingsmetod har kvalitativ metod valts med anledning av att kvalitativ metod jämfört med kvantitativ metod ger större möjlighet att kunna gå in på djupet och skapar på så vis en bättre förståelse för det område som valts att undersöka. Levin (2008) skriver att kvalitativ metod används

när man vill få möjlighet att tolka och få förståelse för ett fenomen, vilket är just det jag är ute efter. Tillvägagångssättet har varit att använda internet som forskningsfält och där samla in självbiografiskt material ifrån Zebraforum. Fördelen med internetforskning är att det går att undersöka välbekanta forskningsfrågor på ett nytt sätt än vad som tidigare varit möjligt. (Daneback & Månsson, 2008). Internet gör de möjligt att studera olika internetmiljöer eller internetkulturer, men det som kan vara problematiskt är att få access till de miljöer man vill studera. En annan nackdel med internetforskning är huruvida berättelserna man får tillgång till ska betraktas som tillförlitliga eller ej vilket ofta har kommit som kritik mot internetforskning (ibid). En fördel med att samla in material från diskussionsforum på internet är att materialet redan är nerskrivet och går att skriva ut direkt. Dock behövs alla inlägg läsas igenom och ifrån de avgränsningar som gjorts, välja ut de som är relevanta för studien.

Validitet & reliabilitet

Validitet är som May (2001 s. 96) uttrycker det ”när slutsatserna är sanna” och reliabilitet ”när resultaten är upprepbara” och att studiens tillförlitlighet är hög. Validitet kan också beskrivas som att man mäter det som är avsett att mätas, vilket jag anser att jag kommer att göra med den kvalitativa metoden. Angående uppsatsens reliabilitet, det vill säga om någon annan kan få liknande resultat som jag om de gör samma typ av undersökning, får jag säga att reliabiliteten är så hög den kan bli. Huruvida berättelserna ifrån Zebraforum är sanna eller inte går inte att veta. Jag har läst igenom många inlägg ifrån diskussionsforumet och uppfattningen jag har fått är att de som skriver på forumet har någon form av problematik annars hade de inte haft något behov av att skriva i just detta forumet, utan då hade de valt en annan typ av diskussionsforum. Andra som skulle vara intresserade av att göra samma studie som denna kan gå in på Zebraforums självhjälpsforum för ätstörningar och självskadebeteende och leta fram samma inlägg som de jag har använt mig av, så på det viset är studien upprepbar. Det är skillnad om studien skulle baserats på intervjuer med individer med självskadebeteende då mycket påverkas av relationen som byggs upp mellan forskare och den som blir intervjuad. Genom att samla in material ifrån ett diskussionsforum går det att få fram information som kanske inte annars hade framkommit i en intervju. På Zebraforum har de själva valt att skriva om sin problematik och där finns också möjligheten att välja att vara anonym vilket jag tror har stor betydelse. Ingen behöver få reda på vem de är om de inte själva vill.

Självbiografi

I inläggen från Zebraforum skriver tjejerna om sina liv vilket kan sägas vara en form av självbiografi. Biografi betyder att skriva liv och om berättelsen skrivs i första person är det en självbiografi, skrivs berättelsen av en annan heter det enbart biografi (Johansson & Öberg, 2008).

J. P. Roos definition av självbiografi är ”en berättelse (eller en samling berättelser) som bygger på personens eget liv, där personen som berättar är representerad som berättelsens subjekt och där han själv definierar vad som skall – och inte skall – berättas” (Johansson & Öberg, 2008 s.74-75). I självbiografien kan författaren ge en bild av sitt liv och sina erfarenheter och ger läsaren en möjlighet att förstå berättarens liv. Att skriva en självbiografi kan vara ett sätt att skapa sig en identitet där författaren får berätta sin version av hur hon har blivit den person hon är. Johansson & Öberg (2008) skriver att livsberättelser alltid skapas i ett socialt sammanhang och det sociala samspelet mellan berättare och läsare är av stor betydelse.

Urval

Insamlingen av analysmaterial har gjorts via Zebraforums diskussionsforum, men då forumet är en plats för tjejer med dels självskadeproblematik och dels ätstörningar har de inlägg som handlar om ätstörningar valts bort. Även inlägg som sträcker sig mer än ett år tillbaka i tiden har sorterats bort för att avgränsa materialet. På Zebraforum finns olika inriktningar på vad diskussionsforumen ska handla om. Det forum jag har använt mig av i studien heter självhjälpsforum för ätstörningar och självskadebeteende. Vid genomläsning av materialet på diskussionsforumet upptäcktes att det inte var ovanligt att de tjejer som skriver om sin självskadeproblematik även skriver om en ätstörningsproblematik i ett annat inlägg, vilket jag då inte tagit med i materialinsamlingen. En tanke från början var att följa ett visst antal tjejers inlägg, men då min tolkning är att tjejernas problematik är komplexa och många av dem har både en självskadeproblematik och en ätstörningsproblematik skulle arbetet få en annan inriktning än vad som var tänkt. Det hade också varit en intressant vinkel men jag har valt att inte använda den inriktningen i denna studie. Jag har valt att fokusera på inläggen som enbart tar upp självskadebeteende och kodat inläggen för att se om det finns några specifika teman. Det finns cirka 350 inlägg i ”Självhjälpsforum för ätstörningar och självskadebeteende” varav 36 olika inlägg valdes ut och består av 101 sidor text. Inläggen är olika långa och kan variera från 1 sida och uppåt beroende på hur många som svarat på inlägget. Det är inte ovanligt att personen som skrev inlägget ger vidare kommentarer på de svar som getts. Även svarskommentarerna på inläggen har använts i analysen. Att koda är en del av analysen och hjälper till att dela upp materialet i olika kategorier (Aspers, 2007). De olika kategorierna analyseras sedan

närmre i resultat och analysdelen. Att koda innebär att bryta ner sitt material i olika delar, vilka kallas koder. Vid urvalet av materialet uppmärksammades att det verkade finnas en känsla av gemenskap på forumet som jag fann intressant varför jag valde att ha gemenskap som en kod vid senare genomgång av materialet. Då jag intresserar mig för hur skapandet av identitet kan vara en del av att använda Zebraforum valdes identitet som en kod. Den sista koden kallade jag först för lösningar där material hamnade som handlade om hur medlemmarna försökte stötta varandra genom att ge tips och lösningar på hur jobbiga tankar och ångest skulle kunna hanteras. Lösningar kallar jag numera för lekmanaterapeuter då det är just det som de är gentemot varandra. De försöker hjälpa och stötta varandra på ett nästan terapeutiskt vis. Allt material kunde inte placeras under dessa tre koder utan en del föll utanför. Under tiden som jag gick igenom materialet fann jag även ett annat intressant ämne som handlar om de regler som finns på Zebraforum, både formella och informella, vilket även blev en kod lite senare i arbetet.

Etiska överväganden

Att bedriva forskning på internet har varit och är fortfarande ett omdiskuterat ämne utifrån om det är etiskt i förhållande till de forskningsetiska principer som gäller (Daneback & Månsson, 2008). Det som har varit mest omdiskuterat är angående problemet att få samtycke, men även kring huruvida internetmiljöerna ska anses som offentliga eller privata. Människor uppför sig privat på internet trots att miljöerna är offentliga, varför en del anser att en sådan internetmiljö borde ses som privat (ibid). Att få samtycke från deltagarna i en forskningsstudie är ett av de etiska krav som finns, vilket kan vara svårt att uppfylla vid dolda observationer, både ute i samhället och på internet. Det har också varit omdiskuterat huruvida materialet som samlats in via internet är tillförlitligt eller ej, vilket har att göra med att man som forskare inte kan se vem informationen kommer ifrån. På Zebraforum kan de som vill lägga ut en profilbild på sig själv, men det går inte att veta om det verkligen är en bild som representerar personen. Beroende på vad för internetsida man besöker är det inte alltid det går att vara anonym och för att få tillgång till vissa sidor krävs ett medlemskap (ibid). För att se vad som skrivs inne på Zebraforum krävs inget medlemskap utan vem som helst kan gå in och läsa vad som skrivs. Där finns dock en länk på Zebraforum som kräver medlemskap för att få access till informationen där, vilken inte har använts för materialinsamling. Personerna som skriver på Zebraforum skaffar sig ett användarnamn och väljer själva vad om de vill kalla sig vid sitt riktiga namn eller något påhittat. Dolda observationer får ibland kritik då människorna som är med i studien inte vet om det och kan därmed inte ge sitt godkännande. I min studie har jag gjort valet att inte tala om att jag studerat inläggen på forumet. Jag har gjort bedömningen att inte tala om

det då sidan är öppen för vem som helst att gå in och läsa vad som skrivs. Jag kommer inte att nämna vilka användar-id som skrivit inläggen jag valt att ta med för analys utan de hålls anonyma. Namn som används i citat är fingerade.

4. Teori

För att få förståelse för ungdomars beteende har jag valt att använda en teori om ungdomskulturer och ungdomsgrupper och hur dessa kan ta form även på internet. En kort presentation av adolescensen kommer också göras för att förstå ungdomars utvecklingsprocess av att frigöra sig från sina föräldrar och att hitta en egen identitet. Att vara tonåring är att befinna sig i en fas mellan att vara barn och vuxen och kan sägas vara ett övergångsstadium i livet (Furlong & Cartmel, 1997). Enligt lagen är man barn upp till 18 år och att anse som beroende och i behov av beskydd, medan vuxna anses vara fullständiga medborgare och förväntas därmed ta ansvar för sina handlingar. Ungdomar behandlas annorlunda än barn i den meningen att de är beviljade vissa rättigheter och ansvarsområden, men nekade fullständiga rättigheter som vuxna har (ibid). En ungdom är inte längre ett barn men inte heller en vuxen som lever ett självständigt liv. Ungdomars beroende av vuxna har förlängts om man jämför med några decennier sedan. Furlong & Cartmel (1997) menar att då ungdomar idag har längre skolgång kan de därmed inte flytta hemifrån lika tidigt som ungdomar kunde förr, vilket kan ha både sina för- och nackdelar för skapandet av sin identitet. Det som kan vara positivt är att det ger ungdomarna mer tid till att experimentera och utvecklas som individer och det som kan anses vara negativt är att förlängningen mellan att vara mellan barn och vuxen kan leda till svårigheter i att skapa en stabil identitet när man lever i ett mellanläge (Furlong & Cartmel, 1997).

Adolescens

Övergångsfasen mellan att vara barn och vuxen benämns inom psykoanalysen som adolescens (Lalander & Johansson, 2002 s.16). Adolescensen kännetecknas av inträdet till den psykologiska process som startar vid puberteten och handlar om hur tonåringen förändras psykiskt, försöker hitta sin identitet och samtidigt försöker göra sig fri från sina föräldrar. Individen börjar redan vid 12-14 års ålder, under den tidiga adolescensen, att frigöra sig från familjen. Under frigörelsen kan individen känna sig både bortglömd och ensam. Till denna period hör till att ungdomen tar till övergångsobjekt så som idoler för att underlätta frigörelsen. Under vad som kallas högadolescensen, vilken vanligtvis infaller i åldern 14-16 år, kännetecknas ungdomen av att ha ett narcissistiskt

tänkande och självupptagenhet (ibid). Men ungdomen är också skör och söker sig gärna dit bekräftelse finns, exempelvis i olika kamratgrupper. Det finns en motsägelsefullhet i att dels vilja göra sig fri samtidigt som det finns ett behov av trygghet och beroende. I senadolescensen då individen är mellan 16-20 år brukar de känslomässiga svängningarna ha minskat likväl beroendet av både föräldrar och gruppen och vännerna vilket medför en större frihet för individen. Individen fortsätter att testa sig fram i identitetssökandet och har fortfarande ett behov av att tillhöra en grupp men inte på samma sätt som tidigare (ibid). I den sista fasen, postadolescensen, som infaller i åldern 20-25 år brukar identiteten ha blivit mer säker och stabil. Åldersintervallerna är inte exakta utan är ganska flytande och kan variera ifrån person till person.

Ungdomskultur

Identitetsskapande

Identiteten är enligt Giddens (1991, s.11) ett reflexivt projekt som innebär att individen i högre grad än tidigare skapar sin egen identitet och att detta sker tillsammans med en rad olika valmöjligheter som kan verka väldigt förvirrande när individen inte vet vad den vill. Giddens (1991, s.13) tar vidare upp att medierna alltid har påverkat självidentiteten och sociala relationer, men nu på ett mer genomträngande sätt när medierna även når ut till oss på elektroniskt vis. Identitetsskapandet är en stor del av ungdomstiden liksom skapandet av ungdomsgrupper och ungdomskulturer (Lalander & Johansson, 2002). Att studera ungdomskulturer kan ge viktig kunskap om olika problem som kan finnas i samhället, exempelvis familjeförhållanden eller könsroller (Lalander & Johansson, 2002 s.29).

Ungdomsgruppen som ett laboratorium

Problem och förändringar i samhället visar sig ofta i ungdomars kulturskapande, varför det är viktigt att förstå ungdomars kulturer och symboler för att kunna förebygga ohälsa hos ungdomar (ibid). Ungdomskultur handlar om ungdomars livsstilar, gemensamma erfarenheter och intressen, könsmognad, skolan och att befinna sig mellan att vara barn och vuxen. Ungdomsgrupper ses som en del utav ungdomskulturen där gruppen införlivar vissa symboler och andra värden till sin egen grupp ifrån ungdomskulturen. Ungdomsgruppen fungerar som ett ”symbol- och identitetslaboratorium” (Lalander & Johansson, 2002 s. 11). En symbol har en tillskriven betydelse och blir först en symbol då den fått en innebörd eller betydelse. Att använda sig av symboler i gruppen blir ett sätt att markera gruppens identitet, vad gruppen står för och tillhör. Symbolerna i gruppen skapar och stärker känslan av tillhörighet till varandra, en slags gemenskap. För att komma in i en grupp

behöver man inte bara lära sig vilka symboler gruppen använder sig av, utan även koderna hur symbolerna ska kombineras och användas. Gruppen kan ses som en frizon där det ges möjlighet att experimentera med identiteter och symboler. I gruppen blir man fri från de krav som finns ifrån skolan och hemmet, varför gruppmedlemmarna kan koppla av tillsammans. Genom symboler i gruppen skapas en gemenskap till varandra och skapar även en känsla av trygghet och självständighet i sin identitet vilket är nödvändigt för ungdomars utveckling (Lalander & Johansson, 2002). Tillsammans skapar gruppen en kultur och en ”vi” och ”de” känsla där man hjälps åt att hantera motgångar. Lalander och Johansson (2002, s. 55) hänvisar till Durkheims uttalande angående grupper där han menar att i de grupper där det finns en stark gemenskap finns ett slags moraliskt stöd som gör att individen inte behöver ta fullt ansvar utan blir en del i ett kollektivt stöd som finns där när ens egna krafter tryter. Lalander och Johansson (2002) påpekar dock att man inte får glömma bort att grupperna består av individer med egna viljor och om individerna i gruppen beter sig nästan likadant är det för att de själva valt att göra så och inte enbart på grund av ett gruppsyck.

Internetkultur

Gemenskaper på internet

Med hjälp av internet har ungdomarna fått möjlighet att utforska nya världar som inte tidigare funnits, exempelvis chattar och diskussionsforum. Via chatgrupper eller diskussionsforum kan ungdomarna träffa nya människor och berätta om sig själv, men också ta del av andras hemligheter och privatliv (Lalander & Johansson, 2002). Möjligheten att vara anonym på internet ses som en fördel av många. Anonymiteten gör att ungdomarna kan skapa sig den personligheten de vill, men det kommer ändå fram en hel del om sitt verkliga jag. Lalander och Johansson (2002 s.89) menar på att detta är ett sätt att testa olika identiteter vilket är en del i identitetsutvecklingen. Internet ger inte bara tillfälle till att utveckla sin identitet utan även en chans att träffa andra med samma intressen och erfarenheter. Det finns också ungdomar som försöker lösa sina psykiska och sociala problem via internet genom att berätta för andra om sina bekymmer. Detta kan ha både sina för- och nackdelar. En nackdel kan vara att för mycket tid läggs på att sitta vid datorn, och en fördel kan vara anonymiteten som gör det lättare att prata ut (Lalander & Johansson, 2002 s.92). Grupper på internet kan tyckas vara en relativt fri form av gemenskap, att man kan komma och gå som man känner, men även i internetgemenskaperna finns normer för hur man får bete sig (Lalander & Johansson, 2002).

5. Resultat & Analys

Zebraforum

Zebraforum är en mötesplats för bland annat individer med en självskadeproblematik. Medlemmarna på Zebraforum använder forumet genom att skriva och berätta om sin situation och sina känslor. En tjej uttrycker i sitt inlägg att hon bara behövde skriva av sig lite som vanligt. Det är sedan möjligt att ge respons till de som skrivit inläggen genom att skriva en kommentar. Ibland sätts diskussioner igång om olika ämnen, exempelvis ställde en tjej en öppen fråga till alla om vad som gjorde att de kunde låta bli att skada sig vilket fick många svar från olika medlemmar. Det är inte alltid det går att veta på vilket sätt tjejerna skadar sig då det inte alltid är något de nämner. Ibland går det att utläsa klart att de skadar sig genom att skära sig själva men ibland uttrycker de sig ottydligt genom att exempelvis skriva att de har skadat sig idag, eller att idag har tankarna på skador varit jobbiga och det går då inte som läsare att veta vad för typ av skador som menas. Ibland går det att utläsa i ett senare skrivet inlägg av samma användare att de skadar sig genom att skära sig då de skriver om sina skärsår. En del nämner att de blir triggade av andras skador och sår, vilket förvisso även kan vara brännsår eller andra typer av sår.

Det går inte heller att veta vilken ålder tjejerna har som använder Zebraforum, utan det är oftast något som får utläsas mellan raderna. Som läsare vet man bara en ungefärlig ålder på de som skriver. En del skriver om att de ska ta studenten då man brukar vara i 19 års åldern, men det går inte att veta om de har haft studieuppehåll eller annat som gjort att de tar studenten senare än vad som brukas. En del förstår man har gått ut gymnasiet då de skriver att de vill söka in till högskola, andra ska söka nytt jobb eller pratar om att skaffa familj. Några har skrivit ut sin ålder, men det är väldigt få som gjort det.

På Zebraforum har uppmärksammats en användare av manligt kön. Inläggen inte har dock inte använts i uppsatsen med anledning av att de inlägg han har skrivit inte har passat inom ramen för de avgränsningar som gjorts för materialinsamlingen. Det är möjligt att det finns fler killar på forumet men som valt att vara anonyma med det.

Formella & informella regler

Lalander & Johansson (2002) tar upp att internetgrupper kan anses vara en fri och rörlig form av gemenskap, men även i den typen av grupper finns regler och normer för hur man bör uppföra sig.

På Zebraforum finns regler för vad som får skrivas i inäggen. Inläggen får inte handla om hur man kan skada sig mer eller trigga igång andra till mer skador. Inlägg av det slaget tas bort av forumets administratör. Tjejerna är medvetna om vad som kan trigga igång andra till mer skador och skriver därför ibland i början av sina inlägg att de inte vill trigga igång andra till skador utan vill enbart skriva om det för att lätta på ångesten. Det som kan trigga igång till mer skador kan vara att se andras skador. En tjej skriver att hon inte kan låta bli att titta på andras skador fast hon vet hur jobbigt det är när andra tittar. Hon skriver att hon tittar inte för att hon tycker det ser illa ut utan för att det triggar igång henne att se andras skador eller ärr, men det kan ju inte personen veta som hon tittar på. En annan tjej skriver att hon har behov av att se andras skador och letar upp bilder på internet för att jämföra såren med hennes egna. I kommentarerna på hennes inlägg råder de andra medlemmarna henne till att sluta med det då det inte leder till något bra utan att det endast leder till att hon kommer skada sig ännu värre. Forumet ska vara en mötesplats där de kan stötta varandra och ge varandra råd och stöd i motgångar men även peppa varandra när det går bra. Det finns inga regler för hur ofta man bör vara inne och läsa forumets inlägg och inte heller något tvång att man måste berätta om sig själv, utan det är okej att bara läsa andras inlägg om man vill. Men det tycks ändå finnas något outtalat med tanke på vissa inlägg där tjejerna ursäktar sig att de inte skriver så ofta, eller att de inte har skrivit på länge.

Har inte varit här på länge, har faktiskt lite dåligt samvete för det. Men jag hoppas det är okej ändå att jag skriver...

När en ny medlem skriver ett inlägg i forumet är många väldigt artiga och hälsar välkommen till forumet.

Hej Anna och välkommen hit!

Medlemmarna har ett väluppfostrat sätt gentemot varandra och det finns inga formella regler att hälsa varandra välkomna, men det är något som är genomgående när någon ny skriver. Det är ett trevligt initiativ och får den som är ny att känna sig välkommen till forumet.

Självskadeidentiteter

Det finns en tydlig spänning och motsägelsefullhet i inläggen angående viljan och önskan om att bli fri från självdestruktiviteten kontra rädslan för att bli frisk. Min tolkning är att många på Zebraforum identifierar sig med sina skador. Det går inte att riktigt veta hur de skadar sig och inte heller hur svårt de skadar sig, men den vanligaste formen av självskador är att skära sig eller bränna sig och då tillhör man den kategorin som Favazza (1996) kallar för ytliga självskador. De som identifierar sig med sina skador hamnar även i underkategorin som kallas för repetitivt självskadebeteende som kännetecknas av att individen ser sig själv som en självskadare. Ståhl (2007) skriver att det skapas en stereotyp kring självskadebeteendet som gör det lättare för individen att ta till sig beteendet, även om det inte är den identitet individen egentligen vill ha så är det åtminstone någon form av identitet. Vidare menar han att det finns en lättnad att ansluta sig till stereotypen, då det ger en känsla av tillhörighet när det finns andra som är som jag. Tonåren handlar bland annat om att hitta sig själv och pröva sig fram bland olika identiteter. Risken med denna form av identitet är det beroende skadorna kan ge. En del av medlemmarna på forumet har haft ett självskadebeteende i många år, några upp mot tio år, varför de knappt kommer ihåg vem de var innan de började med sina skador. Det finns vissa som berättar om hur självskadebeteendet har blivit en del av deras identitet och att de inte längre vet vem de är utan skador, och en del ställer sig också frågande till om de kommer vara någon efter de slutat att skära sig själva.

Vem är jag utan mitt självskadande? Utan rakblad? Min identitet är tjejen som skär sig och alltid går med långärmströjor. Det var 10 år sedan jag var någon.

Jag är rädd för att sluta skada mig själv. Det har varit en del av mig så länge nu, 6 år av att skada mig själv, det är så läskigt att ge upp. Jag vet inte vem jag är utan det. Det känns som att den jag är, definitionen av mig, sakta suddas ut. Hur ska jag kunna gå vidare utan att skada?

Det går att förstå ur inläggen att många av tjejerna som skriver i forumet reflekterar och tänker mycket på varför de känner som de gör och varför de upplever rädsla inför att bli frisk. En tjej menar att rädslan uppstår eftersom man identifierat sig med självskadebeteendet och inte längre kommer göra det som frisk varpå det blir som att lämna en identitet bakom sig och att det därför inte är konstigt att vara rädd. Även om tjejerna på forumet uttrycker en önskan om att sluta med självskadebeteendet finns det samtidigt en vilja att fortsätta skada sig då det trots allt ger en lindring för stunden och för att en del menar att det är enklare att välja den vägen. En tjej uttrycker sig som så att hon har ändå skurit sig så länge så varför inte fortsätta? Det är inte enkelt att sluta skada sig

och beteendet kan även anta en permanent form och det finns en del som upplever ett beroende av att skära sig (Favazza & Conterio, 1988). En tjej på Zebraforum gör en liknelse att självskadebeteendet blir som en vän:

Självskadorna. (...) svårt att vänja sig av med dem. Det är nästan som en kompis, ingen vidare bra kompis egentligen, men ändå.

Av citatet ovan går det att förstå hur svårt det kan vara att bli av med sin självskadeproblematik, speciellt när man ser skadorna som en kompis. En kompis ska man kunna känna trygghet i och ha roligt tillsammans med och berätta hemligheter för. En vän kan ge en så mycket tillbaka, men om man har skadorna som kompis får man inget tillbaka mer än en stunds lättnad sen kommer ångesten igen.

Åkerman (2009 s.50) skriver att hon såg sina självskador som något positivt och något hon var stolt över. Till en början skämdes hon över sina sår och dolde dem under långärmade tröjor men sedan övergick hon till kortärmade tröjor. Skadorna blev en del av henne och som hon uttrycker det "Det var det som var jag" (Åkerman, 2009 s.49). Hon berättar vidare att vid 15 års ålder blev hon inlagd på sjukhus för sitt självskadebeteende och missade mycket som hände utanför sjukhuset. Hon missade skolan, danslektioner, sommarlägret och andra vardagliga saker och när hon kom tillbaka efter två år fanns egentligen inget att komma tillbaka till. Hon beskriver det som att vara identitetslös. Åkerman (2009) skriver att hennes tonårstid präglades av ätstörningar och självskadebeteende och hon gick aldrig ut högstadiet. Hon gick också miste om första ungdomskärleken och det där med att försöka hitta sin väg i livet. Åkermans (2009) berättelse ger en ökad förståelse kring hur svårt det kan vara att hitta sig själv igen efter många års självskadebeteende, varför det inte är konstigt att många känner en rädsla inför att bli friska igen. En stor del av tonårstiden handlar om att pröva sig fram och hitta sin identitet (Lalander & Johansson, 2002). För individer som hamnar i ett långvarigt självskadebeteende tycks detta bli försenat för när andra friska ungdomar har börjat hitta sig själva kämpar personer med ett självskadebeteende dels med att ta sig ur det skadliga beteendet och dels med att försöka skapa sig en identitet som frisk. Det finns några tjejer på Zebraforum som är runt 25-års åldern som fortfarande kämpar med att hitta sig själva efter en lång tids självskadebeteende när andra i samma ålder trätt in i det som kallas för postadolescensen och har en stabil identitet (Lalander & Johansson, 2002). De som lyckats ta sig ur sitt självskadebeteende berättar att rädslan att inte vara någon kan sitta kvar även när de har slutat samt att vissa också uttrycker klart att de saknar sitt självskadebeteende.

Men ja, det skrämde mig även efter jag hade slutat, och jag kommer ihåg hur det skrämde mig, att jag trodde att jag inte skulle vara någon efter. Att jag inte skulle vara *jag* när jag väl var frisk. Att jag var min sjukdom.

Att gå vidare från sin sjukdomsidentitet är svårt för tjejerna för det finns inte enbart dåliga saker som är förknippat med den sjuka identiteten. Åkerman (2004) skriver att då hon alltid varit en ”duktig” flicka med höga betyg i de flesta ämnen var det svårt för omgivningen att förstå hur djupt problemet inom henne var. Åkerman (2009) skriver att hon som sjuk äntligen blev tagen på allvar att hon faktiskt mådde dåligt och fick även nya vänner under tiden på sjukhus. Nedan berättar en tjej om sin ambivalens inför att sluta skada sig:

Använder självskadorna för jag vill inte riktigt släppa psyk-livet. Är det kanske avdelningslivet jag vill leva?

Tjejen ovan är osäker på om hon vill släppa psyk-livet. Som Åkerman (2009) skriver fanns det inte enbart negativa saker med sjukdomstiden utan även positiva vilket kan vara en del i att det är svårt att gå vidare, men även att det är svårt att släppa tryggheten som byggts upp kring självskadorna.

Lekmannaterapeuter

Materialet som placerats under denna rubrik handlar om hur tjejerna försöker vägleda varandra bort från självskadebeteende och hur de ger varandra tips och stöd på vägen. Tjejerna är experter inom det egna beteendet och blir lekmannaterapeuter gentemot varandra. Det vet ofta själva vad som behövs för att sluta med självskadebeteendet men det är lättare att ge råd än att följa dem. En tjej uttryckte sig att hon borde försöka följa sina egna råd, vilket hon sedan skriver inte alltid är så enkelt. En del på forumet känner att de får det stöd de behöver genom att läsa andras inlägg och vill inte skriva så mycket om sig själva. En tjej skrev i ett inlägg att hon vanligtvis inte skriver utan tycker mest om att läsa andras inlägg vilket är tillräckligt för henne. En annan medlem skriver att när det känns jobbigt för henne går hon in och läser bland inläggen vilket gör att hon brukar må bättre. Det går att se att vissa tycker mer om att stötta och vägleda andra som har det jobbigt än att skriva om sin egen situation. En tjej skrev att hon trivdes med att vara den stöttande men ville ändå att de andra på forumet skulle veta att hon också hade det jobbigt.

Jag vet inte ens varför jag mår kasst just nu. Det har inte varit så länge heller, och det kommer säkert

att gå över snart. Men jag har också ett starkt behov av att skriva här att just nu är det jobbigt. Jag försöker alltid vara så himla stark. Och jag tycker att det är fantastiskt att få försöka stötta er andra här på forumet, men jag vill att ni ska veta att jag fortfarande kämpar, hårt, och ibland misslyckas. Inte för att ni någonsin sagt att ni förväntar er att jag ska vara stark, men jag trivs så bra med att den driftiga Sara att jag ibland trycker ner de andra (obekväma?) sidorna. Det är dumt. Jag kämpar så mycket med att våga vara svag.

Kommentar till ovanstående inlägg:

Du är en fantastisk person tycker jag, läser ofta vad du skriver och tar det till mig för att det är så klokt. Och just därför måste du tillåta dig att vara svag också. Du hjälper så många så vi vill mer än gärna hjälpa dig tillbaka! Att du är svag för en stund betyder inte att din starka sida försvinner, båda sidorna finns där hela tiden. Det vore omänskligt att bara ha den starka sidan framme hela tiden och ingen skulle begära det av dig. ”Det är ingen konst att vara modig om man inte är rädd.” (...) Stor stor kram, tänker på dig.

Jag uppskattar mycket att läsa alla dina kloka, uppmuntrande inlägg. Just därför uppskattar jag ännu mer att du vågar vara ärlig och visa även denna sida av dig. Det är starkt att du tillåter dig att vara svag och att du vågar visa det. Tack!

Tjejen som skrev inlägget tackar sedan för de fina kommentarerna hon fått.

Tack! Ord som era värmer så mycket. Verkligen.

Ovanstående inlägg får sägas vara ganska typiska i den bemärkelsen att man först berättar om det som tynger en och sedan får man feedback av andra på forumet. De stöttar varandra på ett fint sätt och jag har inte sett några tendenser i något inlägg jag läst där de har en otrevlig attityd mot varandra.

Nedan kommer ett svar till en tjej som i sitt inlägg berättar att hon har det tufft för tillfället och är inlagd på psyk och känner för att skada sig men vet inte hur hon ska få bort tankarna:

Vad känner du att du skulle behöva för att inte behöva skada dig? Alltså, vad ger skadandet dig och hur kan du få det på ett annat mer konstruktivt sätt?”

Detta är vad tjejen svarar tillbaka på ovanstående kommentar:

Helst skulle jag vilja att de bara satt nära mig och eventuellt att de försökte aktivera mig på något sätt. Det gör Fredrik ibland – säger åt mig att gå ut i allrummet och kolla tv eller så.

Tjejen ovan vet egentligen redan vad hon behöver för att må bättre men verkar inte våga prata med någon på avdelningen där hon befinner sig. Det är väldigt bra att de kan stötta varandra på forumet men nackdelen är att de behöver ta tag i vissa andra saker med i ”verkliga” livet som exempelvis att våga prata med någon om vad de behöver.

En tjej på forumet berättar att hon varit skadefri i ungefär ett år men nu har tankarna på skador börjat komma igen och hon skriver att hon känner sorg och tomhet inom sig i samband med tankarna och hon undrar om det finns någon annan på forumet som känner igen sig. En tjej försöker ge henne råd och frågar henne om:

(...) det är något som du saknar i ditt liv med tanke på dina känslor i samband med tankar (...) Vad skulle den tomheten och ledsamheten bestå av? Vad är det du behöver i de situationerna som du inte har just nu?

Vidare berättar tjejen om ett eget exempel att hon brukar få tankar på skador när hon är sjuk vilket hon först inte kunde förstå varför, men som hon kommit underfund med var det att hon saknade någon som tog hand om henne när hon kände sig ensam och sårbar varför hon ringde en vän som kom och hjälpte henne.

I ett inlägg diskuterar tjejerna vad som får dem att välja skadefrihet:

(...) vad som får mig att motivera mig till att välja att inte skada mig utan att hantera ångesten på andra sätt i stället (...) vilka tankar som får *mig att vilja välja* skadefrihet (...) Dansen har fått mig att inte vilja skada, eftersom den är så fysisk inser jag hur mycket man kan göra med kroppen och ger mig en annan respekt för den. Ibland får jag kraft genom dansen också, det stärker det friska i mig (...).

Det som är mitt ständiga skydd är att jag inte kan leva det liv jag har idag, det liv jag älskar och det liv jag mot inget annat är redo att ge upp, om jag går tillbaka till mitt självskadebeteende.

(...) många gånger har jag kunnat låta bli att skada mig för att jag vill skydda de personer som står

mig nära, vänner och familj och så (...) Sällan, men ibland, har också respekten för min egen kropp funnits med i bilden (...).

Det är intressant att läsa om vad som motiverar tjejerna att hålla sig skadefria. Det kan vara fysisk aktivitet som dans, vilket mer än en tjej nämner som drivkraft till att hålla sig ifrån skadorna. Vänner och familj är andra drivkrafter. Andra nämner att de inte kan fortsätta med det arbete de har idag om de börjar skada sig igen då de har fått arbete inom vården.

Ångesthantering

När ångesten dyker upp hos tjejerna vet de inte alltid hur de ska klara av att hantera den utan att skada sig själva. När de har de jobbigt frågar de varandra om råd på vad de ska göra. En tjej skriver i sitt inlägg att hon vet inte om hon ska våga be personalen på stället där hon befinner sig om hjälp för sin ångest, vilket de andra tjejerna på forumet uppmanar henne att göra. En kommentar på hennes inlägg är:

Försök distrahera dig med något. Krama ett gosedjur. Sov bort det onda.

På forumet finns något som kallas för ”Skillslista” där det finns en massa tips på hur man kan distrahera sig ifrån skadetankarna när de kommer. Tipsen är skrivna av Sofia Åkerman men medlemmarna får gärna fylla på listan. Några tips är:

- Använd dig av 10-minutersregeln. Bestäm dig för att du inte ska skada dig på 10 minuter. När 10 minuter har gått bestämmer du dig för 10 minuter till.
- Ställ dina böcker/ CD-skivor i bokstavsordning.
- Fantisera (till exempel om att träffa en superkändis eller om att ligga på en strand i Thailand).
- Kom på så många namn du kan på en viss bokstav.
- Sätt på glad, tokig musik, till exempel en barnskiva.

Tjejerna skriver att de brukar gå in och titta på skillslistan när de inte vet hur de ska hantera sin ångest. Ibland hjälper tipsen och ibland inte.

Rakbladen vann kampen idag och jag gav upp så jävla lätt

Symbolik för skadefrihet

En sak som jag har fastnat för är hur en del tjejer på forumet symboliserar sina skadefria dagar genom att lägga färgglada kulor i en glasburk. Efter varje skadefri dag (eller om man hellre vill räkna timmar eller veckor) läggs en kula i glasburken som symbol för att man klarat av inte skada sig. Skulle man få ett återfall läggs ingen ny kula i burken men man tar inte heller bort de kulor som redan ligger i burken. De dagar man varit skadefri kan ingen ta ifrån en, uttryckte sig en tjej, även fast man fått ett återfall.

Inga dagar är bortkastade! Du klarade 6 hela dagar! Det e ju jättebra jobbat! Dom dagarna har du o dom kan ingen ta ifrån dig, inte ens dina egna tankar. (...) du har vunnit sex dagar!

Sättet de symboliserar sina skadefria dagar gör att de kan se klart och tydligt hur många dagar de klarat sig utan skador och blir positivt att titta på när det känns jobbigt. Tjejerna skriver att de blir peppade av att få lägga en kula i burken i slutet av dagen. Ett fint belöningssystem.

Gemenskap

En viktig del av tonårstiden handlar om att tillhöra en grupp där man kan få pröva sig fram och experimentera med sin identitet och få bekräftelse för den man är (Lalander & Johansson, 2002). Som en individ med ett självskadebeteende väcker man ofta starka reaktioner hos omgivningen och det är inte alltid lätt att hitta sin plats i gruppen och få den trygghet man behöver. Åkerman (2009) skriver att ofta söker man sig till andra som man kan känna igen sig i varför det inte är så konstigt att andra med självskadebeteende söker sig till andra med samma problematik. Det finns en lättnad i att andra kan känna samma sak som en själv och på så vis finner man stöd i varandra. Att tillhöra en grupp innebär att man blir fri från de krav som finns ifrån skolan och hemmet, varför gruppmedlemmarna kan koppla av tillsammans. På Zebraforum går det att utläsa i inläggen att det finns en känsla av samhörighet bland medlemmarna och inlägg visar på just det Åkerman (2009) tar upp om lättnaden av att upptäcka att man inte är ensam.

Skönt att höra att man inte är ensam.

Åh, vad jag är glad för detta forumet, där jag vågar visa mig svag, med förvissningen om att inte dömas.

Lalander & Johansson (2002) tar upp att symboler ofta införlivas i grupper som är tagna ifrån ungdomskulturen generellt och tillskrivs ett visst värde i den egna gruppen. Symboler markerar gruppens identitet och stärker känslan av samhörighet till varandra. Jag har försökt att titta efter symboler när jag analyserat materialet ifrån Zebraforum och det jag har sett är hur medlemmarna använder sig av vissa symboler som hjärtan eller olika smileygubbar, det vill säga olika ansikten som visar olika känslor exempelvis glad eller ledsen. Medlemmarna använder också vissa specifika fraser när de vill stötta varandra. En fras som ofta används när en medlem skriver att hon har det tufft är ”Styrkekramar” eller ”Jag hejar på dig”. Smileygubbar skulle jag anse är något som används generellt av många ungdomar bland annat i mobilen och på internetsidor eller i mejl, men på Zebraforum får det en speciell betydelse bland användarna i syfte att stötta varandra och för att stärka gemenskapen. Känslan av tillhörighet till varandra stärks också när de delar med sig av sina erfarenheter och känslor.

Tack för bekräftelsen att jag inte är ensam.

Tack alla. Era ord är inspirerande och de värmer, mycket mer än ni tror.

Tjejerna på Zebraforum talar ofta om för varandra vilket bra stöd de får ifrån varandra antingen genom att skriva ett eget inlägg eller genom att berätta det som ett svar till någon annans inlägg. Som medlem i en grupp får man stöd i motgångar och om det finns en stark gemenskap, vilket får sägas finnas i Zebraforum. I gruppen finns ett moraliskt stöd som gör att individen inte behöver ta fullt ansvar utan blir en del i ett kollektivt stöd som finns där när ens egna krafter tryter (Lalander & Johansson, 2002). Nedan kommer ett inlägg från en tjej som låtit bli att skada sig genom att tänka på det stöd hon får ifrån de andra tjejerna på forumet:

Kanske inte precis är bästa anledningen (...) men idag har ni här på forumet verkligen hjälpt mig att låta bli att skada mig. Varje gång jag gått på toaletten har jag tänkt tanken, men varje gång har jag tänkt på er här, ibland på särskilda användare, ibland på er allihop, och tänkt att nej, jag låter bli. För deras skull. Tack vänner!

Det är positivt att tjejen ovan kunnat hålla sig skadefri med hjälp av stödet ifrån hennes vänner på forumet, men det får inte glömmas att hon själv gjort det största jobbet. Lalander och Johansson (2002) påpekar också att individerna i grupperna har egna krafter och viljor som inte får komma i skymundan.

6. Slutdiskussion

Syftet med denna studien var att undersöka hur unga kvinnor med ett självskadebeteende använde sig av Zebraforum och hur det kunde vara en del av att skapa sig en identitet. Studien har baserat sig på kvinnornas självbiografiska berättelser. För att förstå vad som påverkar identitetsprocessen i ungdomen har en teori om ungdomskultur använts. Teorin pekar på vikten av att känna tillhörighet och gemenskap för att våga testa sig fram och hitta sig själv. En del av utvecklingsprocessen inom adolescensen kännetecknas av att tonåringen förändras psykiskt, försöker hitta sin identitet och samtidigt försöker göra sig fri från sina föräldrar (Lalander & Johansson, 2002). Frigörelsen ifrån familjen kan göra att individen känner sig ensam och bortglömd och söker sig därför gärna till grupper där individen kan få den bekräftelse den behöver (ibid). Frigörelsen blir paradoxal då viljan att göra sig fri och självständig ställs mot behovet av trygghet och beroende. För kvinnorna på Zebraforum handlar det om att frigöra sig från tryggheten i skadorna och arbeta sig mot en frisk identitet utan självskador. I den processen behöver de känna trygghet i en grupp för att våga testa sig fram. Zebraforum kan vara en del av den tryggheten. Dit kan de vända sig när de behöver stöd ifrån andra som är i samma situation. Självskadebeteendet har blivit en stor del i deras liv varför många känner ambivalens inför att lämna det bakom sig. Att bygga upp en ny identitet tar tid och är inget som görs på en dag. En del av individerna på Zebraforum är förbi tonåren men processen som sker inom adolescensen kan liknas den process de genomgår när de ska försöka frigöra sig ifrån sitt självdestruktiva beteende.

På Zebraforum handlar det om att befinna sig mellan att vara sjuk och frisk. Det tycks finnas en stark motsägelsefullhet mellan viljan att skapa sig en frisk identitet eller att fortsätta skada sig och därmed behålla sin sjukdomsidentitet. De som har skadat sig i många år har funnit trygghet i sina skador och känner en rädsla för att sluta. Skadorna har blivit en symbol för deras identitet och många av tjejerna i forumet har integrerat skadorna som en del av sig själv och tycker det är skrämmande att lämna den delen av sig bakom sig. De vill gärna ha en frisk identitet men där passar skadorna inte in. På forumet kan de dela med sig av sina känslor och få respons från andra som kan ge bekräftelse och som förstår vad de menar då de kanske genomgår samma sak. Zebraforum används som en bas dit de med ett självskadebeteende vänder sig när de känner behov av att skriva av sig eller bara läsa vad andra har skrivit och det är på det viset tjejerna använder Zebraforum när de försöker skapa sig en ny identitet. Som Åkerman (2009) skriver finns det en lättnad att hitta andra som genomgår samma som en själv och man kan finna stryka i varandra. Zebraforum är en trygghet för medlemmarna dit de vänder sig för att få stöttning i sin problematik men också för att

få vara en del av den gemenskap som där finns. Gemenskap och trygghet är viktiga delar i processen mot att bli självständig och hitta sin identitet. På Zebraforum tycks finnas en god grupp-känsla bland medlemmarna och kan liknas vid en ungdomsgrupp där individer träffas med samma erfarenheter och det bildas en stark gemenskap. Medlemmarna på Zebraforum ger varandra vägledning både i framgångar och i motgångar och de ger varandra tips och idéer på hur de ska lösa olika svårigheter i kampen mot skadorna. De har blivit experter inom sin egen sjukdom och vet vad som behöver göras, men att följa sina egna råd är inte alltid enkelt.

Det finns både fördelar och nackdelar med att använda sig av internet för att försöka lösa sina psykiska problem. En nackdel kan vara att för mycket tid läggs på att sitta vid datorn, och en fördel kan vara anonymiteten som gör det lättare att prata ut (Lalander & Johansson, 2002). Det är bra att de finner en gemenskap där de kan känna sig avslappnade och prata ut, men samtidigt behöver de skapa relationer utanför internetvärlden också vilket kan bli svårt om allt för mycket tid läggs vid att sitta vid datorn. Det kan även finnas en risk att de inte kan släppa sin självskadeidentitet om de lägger mycket tid vid att vara på Zebraforum och skriva om sina svårigheter. Kanske skulle de finnas en fördel i att när de är redo bryta helt med de saker som hela tiden påminner dem om deras gamla liv som självskadare?

Slutsatsen som går att dra av denna studien är att Zebraforum används som en bas för de unga kvinnorna. På Zebraforum är de med i en trygg gemenskap där de kan öppna sig för varandra och stötta varandra. Bekräftelsen de ger varandra är viktig för att våga testa sig fram till en identitet utan skador och framför allt är det okej att få bakslag då där inte är någon som dömer.

Reflektioner

Att studera tjejernas inlägg på Zebraforum har varit lärorikt på det viset att det gett inblick i deras egna upplevelser kring sin självskadeproblematik och hur det själva är medvetna om att de gjort det till en del av sin identitet. De reflekterar mycket över sin situation och över vad de kan göra för att ta sig ur den och ger varandra den bekräftelse de behöver. Man skulle kunna säga att de ser varandra och de ser förbi skadorna som för andra kan vara skrämmande och uppseendeväckande. Tjejerna behöver lära sig hantera ångest och andra jobbiga känslor på ett annat mindre självdestruktivt sätt. Skillslistan på Zebraforum ger förslag på hur ångesten kan hanteras. Ämnet behöver utforskas mer och det finns andra infallsvinklar som skulle behöva belysas än det jag valt att göra. Under tiden som materialet ifrån Zebraforum bearbetades väcktes även intresset att koda materialet utifrån

orsaker till varför de skadar sig själva och jag uppmärksammade att det fanns en del tjejer som skrev om dels en självskadeproblematik och dels om en ätstörningsproblematik och det hade varit intressant att utforska sambandet mellan dessa två problem. Favazza (1996) skriver att det inte är ovanligt att dessa två problematiker existerar samtidigt men det kan variera vilken det är som har överhanden för tillfället. Genom att göra studien större hade jag eventuellt kunnat fördjupa mig i dessa frågor, men detta utrymme finns inte inom ramen för denna uppsats.

7. Litteraturförteckning

Björk, Maria (2008) ”Samtidens martyrer. Unga kvinnor, självskadande och media” i Persson, Mathias & Nilsson, Louise (red) *Den mediala döden: idéhistoriska variationer*. Lund: ellerströms.

Daneback, Kristian och Månsson, Sven-Axel (2008) ”Internetforskning” i Anna Meeuwisse, Hans Swärd, Rosmari Eliasson-Lappalainen och Katarina Jacobsson (red) *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur & Kultur.

Favazza, Armando R; Conterio, Karen. ”The plight of Self-Mutilators”, *Community Mental Health Journal*, 1988, Vol. 24 Issue 1, p22-30, 9p; (AN SN104491)

Favazza, Armando R, MD *Bodies under siege. Self-mutilation and Body Modification in Culture and Psychiatry*. Baltimore, Maryland: The John Hopkins University Press.

Furlong, Andy och Cartmel, Fred (1997) *Young people and social change: Individualization and risk in late modernity*. Buckingham: Open University Press

Giddens, Anthony (1991) *Modernitet och självidentitet. Självet och samhället i den senmoderna epoken*. Göteborg: Daidalos AB.

Johansson, Anna och Öberg, Peter (2008) ”Biografi- och livsberättelseforskning” i Anna Meeuwisse, Hans Swärd, Rosmari Eliasson-Lappalainen och Katarina Jacobsson (red) *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur & Kultur.

Lalander, Philip och Johansson, Thomas (2002) *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.

Levin, Claes (2008) ”Att undersöka det sociala – Några ingångar” i Anna Meeuwisse, Hans Swärd, Rosmari Eliasson-Lappalainen och Katarina Jacobsson (red) *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur & Kultur.

Livingstone, S. (2008) ‘Taking Risky Opportunities in Youthful Content Creation: Teenagers’ Use

of Social Networking Sites for Intimacy, Privacy and Self-expression', *New Media & Society* 10(3): 393–411.

Socialstyrelsen (2004): *Flickor som skadar sig själva – en kartläggning av problemets omfattning och karaktär*. Artikelnummer: 2004-107-1

Socialstyrelsen (2004): *Vad vet vi om flickor som skär sig?* Artikelnummer: 2004-123-41
Vad vet vi om flickor som skär sig? (2004), Socialstyrelsen.

Ståhl, Christian (2007). Det mytologiska självskadebeteendet: Könade stereotyper och idealtypiska berättelser. *Socialvetenskaplig tidskrift*. 4, s. 280-294

Zebraforum (2007-2008) ”Självhjälpsforum för ätstörningar och självskadebeteende” Föreningen Shedo(Self Harm and Eating Disorders Organisation) officiella hemsida
<<http://forum.shedo.org/forum/>> (2010-04-19)

Åkerman, Sofia (2004) *Zebraflickan*. Västerås: Författarhuset.

Åkerman, Sofia (2009) *För att överleva – om självskadebeteende*. Stockholm: Natur & Kultur.