Att blogga om sorg
– ett modernt sätt att sörja?

Av Helena Bjerndell
Jennie Vallin

Lunds Universitet
Socionomprogrammet
Ht -10

Handledare: Lena Palvén

ABSTRACT

Author: Helena Bjerndell and Jennie Vallin
Title: Blogging about grief – a modern way to grieve?
Supervisor: Lena Palvén
Assessor: Elizabeth Martinell Barfoed

The aim of our study was to examine what function a blog about grief can serve in the grief process and the impact blogging can have on the writer. In addition, we tried to find an explanation to why people choose to write about their private life in a public environment such as the Internet. The study was based on document analysis of three blogs and e-mail interviews with two other blog writers. To help interpret our material we have used the concepts of stigma and rationalization. We also used Cullberg's theory of crisis in order to better understand the underlying factors of grief. According to our results the most important functions of a grief blog seem to be a way to write about ones feelings and find others in similar situations. Common negative effects of blogging are mean comments from anonymous readers. But the positive effects seem to outweigh. What seems to motivate people to write about their private experiences in public has in our study proved largely to depend on a willingness to help others, a way to find like-minded people and a way to keep memories of the deceased alive.

Key words: blogs, grief, grief process.

Innehållsförteckning

Förord....1

1. Inledning....2

2. Problemformulering....2

2.1 Syfte och frågeställningar....4

2.2 Definition av sorgblogg....4

2.3 Förförståelse....4

3. Tidigare forskning....5

3.1 Internationell forskning....5

3.2 Uppsatser....7

3.3 Internet....8

3.4 Sammanfattning....8

4. Metod och material....9

4.1 Dokumentanalys av bloggar....9

4.2 Kvalitativa e-postintervjuer....10

4.3 Avgränsning och urval....10

4.4 Materialinsamling och tillvägagångssätt....11

4.5 Kodning....12

4.6 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet....13

4.7 Etiska övervägande....14

4.8 Arbetsfördelning....16

5. Teori....16

5.1 Stigmatisering....17

5.2 Rationalisering....18

5.3 Kristeori....19

5.3.1 Chockfasen....19

5.3.2 Reaktionsfasen....20

5.3.3 Bearbetningsfasen....20

5.3.4 Nyorienteringsfasen....20

5.3.5 Kristerapi....21

6. Resultat och analys....22

6.1 Presentation av bloggarna och bloggskrivarna.....22
6.1.1 Anders blogg.....22
6.1.2 Sandras blogg.....22
6.1.3 Cecilias blogg.....22
6.2 Presentation av intervjupersonerna.....23
6.2.1 Sara.....23
6.2.2 Pia.....23
6.3 Vad fyller skrivandet av en blogg om sorg för funktion för den som skriver? 23
6.3.1 Överlevnad och att skriva av sig.....23
6.3.2 Utlopp för ångest och skuldkänslor.....24
6.3.3 Definiera sin nya roll.....24
6.3.4 Oförstående omgivning.....25
6.3.5 Ersättning eller komplement till andra bearbetningssätt.....26
6.3.6 Reflektioner.....27
6.4 Vilka konsekvenser kan det få för den som skriver att blogga om sin sorg?.....28
6.4.1 Positiva konsekvenser.....28
6.4.2 Negativa konsekvenser.....30
6.4.3 Reflektioner.....31
6.5 Varför väljer människor att gå ut med sitt privata i en sådan offentlig miljö som internet är?.....31
6.5.1 För att hjälpa andra.....31
6.5.2 För att hitta likasinnade.....33
6.5.3 Få den avlidne att leva vidare och göra ett avtryck.....33
6.5.4 Reflektioner.....33
7. Slutdiskussion.....34
8. Referenser.....37
9. Bilagor.....40
9.1 Bilaga 1: Presentationsbrev.....40
9.2 Bilaga 2: Intervjufrågor.....42

Förord

Vi vill tacka de bloggskrivare vars upplevelser och berättelser vi fått möjlighet att ta del av och analysera i vår studie. Tack också till er som ställt upp på intervjuer. Utan era bidrag hade inte denna studie varit möjlig.

Ett stort tack även till de vars bloggar vi tyvärr inte haft möjlighet att analysera. Er respons var fantastisk och påminde oss återigen om hur viktigt detta ämne är.

Det har varit gripande att få ta del av era berättelser och vi önskar er all lycka i framtiden.

Vi vill även tacka vår handledare Lena Palvén som har hjälpt oss igenom denna process.

1. Inledning

Att tala om död och sorg förefaller, enligt vår uppfattning, vara något ångestfyllt och svårt för många. Trots det är det något som ständigt finns omkring oss. Vi som genomför den här studien har själva drabbats av förlust och sorg och kan vittna om hur en god stämning med goda vänner snabbt kan förändras om döden och sorgen kommer på tal. Från att alla suttit avslappnat börjar de plötsligt att skruva lite på sig, undviker ens blick och ofta försöker någon snabbt styra in samtalet på något helt annat. Det är tydligt att den goda stämningen försvinner, det är som om ett stort mörkt moln drar in över sällskapet och inte förrän samtalet övergått till något helt annat lämnar molnet rummet. Kanske känner du igen dig? Kanske är du den person som har sorg eller en av dem som inte vet hur du ska hantera situationen? Att det kan bli som i det nämnda exemplet tror vi inte behöver bero på bristande medkänsla, utan vi tror att det många gånger handlar om att man faktiskt inte vet vad man ska säga. Man är rädd för att säga fel och det verkar inte finnas ord som räcker till. Således blir det en svår situation för omgivningen men svårast blir det nog ändå för den som bär sorgen. Så hur hanterar människor sorgen efter ett dödsfall? Räcker det med en omgivning som gör vad de kan för att stödja eller behövs det mer stöd?

2. Problemformulering

Att ens omgivning, vänner och familj är av stor betydelse då man befinner sig i en jobbig period i livet, t.ex. i sorg, kan nog de flesta hålla med om. Kriser och sorg är något som alla någon gång drabbas eller på något vis berörs av men majoriteten av de människor världen över som hamnar i kris får eller söker inte professionell hjälp. De tar sig istället ur den med hjälp av just familj och vänner (Tamm, 2002). Hur länge man sörjer och på vilket sätt finns det säkert lika många svar på som det finns människor på jorden - det är helt enkelt individuellt. För alla kanske det inte faller sig lika naturligt att tala om sin sorg och för vissa kanske det inte finns någon i ens omgivning att tala med. Ett sätt att då hantera sin sorg på skulle kunna tänkas vara att skriva om den. Att skriva om sorg är faktiskt ett vanligt bearbetningssätt, dessutom med stor läkande kraft (Lundmark, 2009).

Många som har sorg skriver kanske av sig i en privat dagbok men ett annat, relativt nytt, sätt att skriva på som inte alls är lika privat är att blogga. Fenomenet att blogga verkar i sig ha

brett ut sig mer och mer under de senaste åren, med t.ex. modebloggar. Söker man på ordet ”sorgbearbetning” på Google upptäcker man snabbt att även bloggar om sorg är relativt vanligt förekommande. Det märks både då man genom sökningen finner ett flertal bloggar som handlar om sorg men också då man finner ett antal tidningsartiklar som belyser fenomenet. Genom att läsa tidningsartiklar kan vi förstå att det finns de som bloggar för att skriva av sig, sortera i kaoset och göra sorgen mer begriplig. Bloggandet kan också bidra till en känsla av att den som avlidit lever vidare, tack vare gensvaret från läsarna (Sydsvenskan, 2007). Det verkar alltså som att en blogg om sorg skulle kunna vara en positiv hjälp vid sorgbearbetning, åtminstone för en del. Eftersom läsarna på de flesta bloggar kan lämna kommentarer till bloggskrivaren tänker vi att bloggen skulle kunna liknas vid en sorts mötesplats. Där kan andra som kanske själva känner igen sig i det bloggskrivaren skriver om, eller som av andra anledningar vill förmedla något till den som skriver, göra det. Så här långt låter en blogg om sorg enbart som något positivt, både för den som skriver och de som läser. Men sorg är trots allt något som de flesta troligtvis upplever som mer eller mindre privat, och vi frågar oss om konsekvenserna av att dela med sig av sina privata tankar och känslor på ett offentligt forum alltid blir positiva? En risk vid bloggande om sorg skulle kunna vara att de som bloggar upplever att de inte får ha sin sorg ifred, menar en som arbetar professionellt med sorgbearbetning (Sydsvenskan, 2009). Det verkar dock råda delade meningar om sorgbloggandets positiva och negativa aspekter. En präst som arbetar med sorgbearbetning menar att det är naturligt att döden är offentlig. Han säger att det ligger i vår kultur och att det därför snarare skulle vara konstigt om man försökte dölja den (Sydsvenskan, 2009). Kulturen i Sverige har förändrats över tid och det var inte alltför länge sedan sorgen var mer närvarande och påtaglig, t.ex. genom att man visade med kläder och sorgband att man sörjde. I dagens samhälle ser det inte längre ut så, det går inte att på samma tydliga sätt se på någon att denne bär sorg. Vi funderar därför på om bloggande om sorg kan ha blivit ett nytt sätt för människor att visa för omvärlden att de bär sorg? Vi tror att det har en läkande kraft att skriva om sin sorg men vi frågar oss vad det är som gör att människor väljer att få utlopp för sin sorg på en offentlig arena som internet? Kan bloggen användas som en form av ersättning för ett mer direkt stöd från ens fysiska omgivning? Eller blir bloggen ett komplement till andra typer av stöd? Är bloggandet något som får ta vid när vännerna börjar vrida på sig i sina stolar? Eller är det så att man försöker få utlopp för sin sorg och sina känslor på alla tänkbara sätt?

2.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att studera och analysera vilken funktion skrivandet av en blogg om sorg kan fylla för en person i dennes sorgbearbetning efter ett dödsfall inom familjen.

Frågeställningar:

- Vad fyller skrivandet av en blogg om sorg för funktion för den som skriver?
- Vilka konsekvenser kan det få för den som skriver att blogga om sin sorg?
- Varför väljer människor att gå ut med sitt privata i en sådan offentlig miljö som internet är?

2.2 Definition av sorgblogg

Blogg, eller webblogg som det egentligen heter, förklaras på Nationalencyklopedins hemsida som en ”personlig och öppen dagbok eller logg på webben”. En blogg har regelbundna inlägg med datumangivelse och läsaren kan lämna kommentarer (Nationalencyklopedin, 2010). Bloggen förändras ständigt då nya blogginlägg tillkommer och samtliga inlägg sparas i ett arkiv (Sveningsson, Lövheim & Bergquist, 2003). Vanligtvis finns det foton på bloggen och ibland även videos. En blogg kan vara skriven av flera personer men det vanligaste är att den är skriven av en person och den handlar oftast om ett speciellt ämne (Nationalencyklopedin, 2010).

Det finns ingen definition av sorgblogg eller blogg om sorg. Vad vi avser med sorgblogg är en blogg enligt ovanstående kriterier samt att den handlar om sorg efter ett dödsfall och är startad för det ändamålet.

2.3 Förförståelse

Vi som genomför studien har själva aldrig bloggat, däremot har vi båda förlorat en närstående och har upplevt vad sorg kan innebära. Med våra erfarenheter är vi omöjligen helt värdeneutrala. Aspers (2007) menar att ju mer egen erfarenhet och inblick man har i det område man studerar desto större är risken att man missar saker som en utan erfarenhet kan se. Dock poängterar han att man inte behöver undvika att studera områden man är väl bekant med. Olika grader av förförståelse hos forskare kan medföra att andra saker belyses och att

andra kunskaper utvinns (ibid.). Vi är medvetna om den förförståelse vi har och vår ambition har varit att förhålla oss så neutrala som möjligt genom arbetet.

3. Tidigare forskning

Bloggar är ett relativt nytt fenomen och därför är forskning på området begränsad. Vi har funnit en del internationell forskning, däremot ingen för oss användbar nationell forskning. Detta gjorde att vi breddade våra sökningar och då fann kandidatuppsatser, vilka vi valt att använda oss av och redovisa i detta kapitel. Vi har gjort sökningar i olika databaser, kataloger och sajter, bl.a. Libris, Scirus, Google, SwePub och EBSCOhost. De sökord vi har använt är bl.a. sorg, sorg på internet och sorg + blogg i olika kombinationer. Den forskning vi funnit berör inte direkt fenomenet att blogga om sorg, utan internet som verktyg för stöd vid sorg och andra svårigheter i livet.

3.1 Internationell forskning

Majoriteten av de sökträffar inom internationell forskning som vi funnit relevanta är vetenskapliga artiklar skrivna av amerikanska forskare och publicerade i amerikanska tidsskrifter. Därmed kan den kontext artiklarna skrivits i tänkas vara annorlunda än den kontext vi undersöker. Trots detta anser vi att artiklarna bidrar med viktiga och intressanta kunskaper för vår studie.

Sorgrådgivaren Terry Oliveri (2003) har genomfört en forskningsstudie med syfte att ta reda på varför sörjande söker stöd på internet. Hon har studerat medlemmar i en sorggrupp på nätet. Efter ett dödsfall av en närstående behöver den sörjande stöd, ett stöd som behövs även de tider på dygnet då familj, vänner eller rådgivare inte är tillgängliga. Hon anser att internet kan ses som en ökad tillgång då det inte är beroende av tid utan tillgängligt dygnet runt. Resultaten från hennes studie visade att 75 % av medlemmarna hade valt att gå med i sorggruppen eftersom de menade att sorgen inte kan schemaläggas kring fysiska möten. Bekvämlighet var för majoriteten en betydelsefull faktor och dessutom tycks det vara enklare att sörja mer fritt på internet. Enligt Oliveri (2003) är det vanligt att de som finns runt den sörjande inte vet vad de ska säga eller göra. De kan känna sig obekväma vilket den sörjande känner av. Resultaten visade även att nästan hälften kände sig obekväma i att diskutera sorgen med sin familj. En mindre andel kände samma sak i förhållande till sina vänner. Hela 98 %

uppgav att de tyckte att medlemmarna i sorggruppen på internet förstod deras smärta. Nästan lika många uppgav att de kände ett band till de andra medlemmarna. Endast 27 % uppgav att de hade gått med i sorggruppen på grund av anonymitet. Oliveri (2003) fann även att de terapeutiska element som finns i sorggrupper utanför internet, t.ex. utbyte av information, minskad skam och skuld och känsla av gemenskap, också finns i sorggrupper på internet.

Hollander (2001) granskar i sin artikel kommunikativa behov hos personer som överlevt förlusten efter självmord. Hon nämner, precis som Oliveri (2003), att sörjande ofta upplever att deras omgivning inte vill tala om sorgen. Att omgivningen vill att den sörjande så fort som möjligt ska återgå till sitt gamla vanliga jag. En förlust av en närstående kan också innebära en förlust av att känna tillhörighet i samhället men på internet tillåts man sörja och där får man en möjlighet att bygga upp sig själv igen. Man får en plats att diskutera och skrivandet gör att man slipper gå igenom allt i ensamhet. Framförallt värdesätts att finna andra i liknande situation (Hollander, 2001).

I ”An Internet tool to normalize grief”, skriven av Dominick et al. (2009), försöker de att utifrån tidigare forskning utveckla ett stödverktyg på internet för sörjande. De skriver att det finns olika sorgstilar men att de flesta inte är medvetna om vilken sorgstil de har. De menar att det kan leda till att man upplever att man sörjer på ett olämpligt sätt, vilket kan göra det svårare att ta sig igenom sorgen. De fann i sina resultat att internet som arena kan hjälpa sörjande att normalisera sin sorg och därmed anpassa sig till ett liv utan den avlidne. För att förbättra internet som stödresurs poängterar Dominick et al. (2009) att fortsatt forskning är nödvändig.

Att internet har potential men bör utvecklas konstateras också av Vanderwerker och Prigerson (2003). De skriver att människor i sorg löper större risk för såväl fysisk som psykisk ohälsa. De hänvisar till Goldberg, Comstock och Harlow som i en studie från 1988 konstaterade att ett stort socialt nätverk och regelbunden kontakt med vänner minskade risken för ohälsa. Genom internet kan kontakten med ens sociala nätverk upprätthållas och ens uppfattning av socialt stöd ökar. Den sörjande har fler möjligheter att få stöd och därmed kan internet ha en skyddande funktion och motverka ohälsa (Vanderwerker & Prigerson, 2003).

3.2 Uppsatser

I kandidatuppsatsen ”Att skriva om sina upplevelser av sorg efter förlusten av en närstående – en hermeneutisk studie av sorgbloggar” är syftet att undersöka hur sorgen efter en närståendes för tidiga död bearbetas genom bloggande. Deras resultat visar att bloggande om sorg tillåter den sörjande att få uttryck för sina tankar, känslor, behov och önskningar. Bloggens viktigaste funktion var att få berätta om vad som hänt, om hur fin den avlidne var samt att berätta om deras tid tillsammans. Genom bloggen hålls minnet vid liv och lidandet omformas till något kreativt. Istället för att undanträngа sorgen bearbetas den. Förståelse från andra i liknande situation blir viktig. Det poängteras dock att det mänskliga stödet fortfarande är betydelsefullt (Haglund & Mosa, 2009).

Om människor med svår barndom har behov av att möta likasinnade på nätet försöker författarna till ”Vuxna barn på Internet” att ta reda på. Resultaten från observationer tyder på att många som skriver på forum gör det för att hjälpa andra och på så sätt mår de själva bättre. Förutom att skriva av sig får de även ta del av andras erfarenheter. Internet upplevs vara enklare och tryggare än att gå till en stödgrupp. Författarna menar att internet fyller en funktion men att det inte kan ersätta den intima kontakt som en relation ger (Ukalovic & Landmér, 2009).

Även Blank och Christensson (2009) betonar betydelsen av mänsklig kontakt och empati. De undersöker i sin studie om internetbaserade grupper kan fungera som friskfaktorer för personer vid ett uppbrott från självskadebeteende. De kommer fram till att internet har viss betydelse i tillfrisknandet, men att ”fysiska” relationer också är viktigt. På internet finner man likasinnade och känslor kan yttras utan att värderas. Eventuell upplevd stigmatisering från omgivningen blir enklare att hantera när de får stöd och bekräftelse på nätet (Blank & Christensson, 2009).

I uppsatsen ”I evigt minne ljust bevarad” undersöker författarna varför människor väljer att använda Facebook till att bilda offentliga minnesgrupper. Deras resultat visar att minnesgrupperna fungerar som ett forum där man gemensamt kan bearbeta dödsfallet. De blir ett ställe där man kan få utlopp för känslor som kan vara svåra att sätta ord på i verkliga livet. Genom minnesgruppen lever den döde vidare och fortsätter att göra avtryck på eftervärlden.

Det tycks vara ett effektivt komplement till traditionella minnesritualer. Den stora räckvidden, lättillgängligheten och oberoendet av tid och rum är stora fördelar (Hermansson & Sallander, 2010).

3.3 Internet

För att skapa oss en bredare förståelse för bloggande behövs en förståelse för vad internet kan erbjuda för möjligheter. Sveningsson et al. (2003) skriver att internet idag är väldigt utbrett och används av många människor världen över, i olika syften. På 1990-talet ansågs internet av många vara en sorts låtsasvärld och det som hände på nätet ansågs av många inte vara på riktigt eller verkligt. Den allmänna bilden var att folk ljög om sina identiteter när de var på internet. Man menade att folk utgav sig för att vara en person som inte stämde överens med vem de var i verkliga livet. Idag finns det dock forskning som visar på motsatsen, att man inte alls ljuger om sin identitet i den utsträckning som befarats. Idag är internet en stor del av vår vardag och vi får många normer och ideal därifrån (ibid.). Sveningsson et al. (2003) menar att internet har gett oss nya miljöer där vi kan kommunicera för att t.ex. få stöd när vi befinner oss i svåra situationer. Vi kan träffa nya människor på internet som vi kan skapa en relation till, människor som vi utan internets tillgång inte hade mött. Geografiska skillnader och tidsskillnader är inte längre ett hinder för kommunikation (ibid.).

Vår användning av internet väcker känslor och diskussioner. Två centrala frågor vid forskning på internet som Sveningsson et al. (2003) lyfter fram handlar om internets verklighet och identiteter på nätet. På internet erbjuds vi en viss sorts anonymitet. Man behöver inte uppge sitt namn eller visa sig med bild utan man kan välja att endast dela med sig av sina tankar, vilket vi inte kan göra när vi möter någon ansikte mot ansikte. Genom internet möts olika kulturer vilket kan leda oss till ett samhälle som tar emot det som upplevs som främmande på ett mer öppet och förutsättningslöst sätt (ibid.).

3.4 Sammanfattning

Forskning kring att blogga om sorg är fortfarande begränsad men däremot finns det mycket forskning kring internet. Den forskning som finns tyder på att internet kan fungera som stödresurs. Tack vare att internet är oberoende av tid och rum, är lättillgängligt och har stor räckvidd ökar den sörjandes möjligheter till stöd och hjälp. På internet kan man finna

terapeutiska stödverktyg och dess tillgänglighet och bekvämlighet är en viktig faktor. Man får möjlighet att sörja på ett relativt fritt sätt och det är en plats där man lätt kan finna andra i liknande situation att diskutera med. Internet kan inte ersätta den intima kontakt som en fysisk relation innebär men det kan för vissa upplevas som ett tryggare och enklare sätt än att vända sig till en stödgrupp. Kontakten med likasinnade kan hjälpa till att motverka eventuella känslor av stigmatisering. För en positiv och förbättrande utveckling är samtliga överens om att vidare forskning behövs. Med vår studie hoppas vi kunna tillföra ytterligare kunskap om och förståelse för internets betydelse och möjlighet för en person som befinner sig i sorg.

4. Metod och material

Från början var vår tanke att endast läsa och göra dokumentanalyser av bloggtexterna. Eftersom vi söker förståelse för vilken funktion en sorgblogg kan ha för den som skriver diskuterade vi möjligheten att komplettera med e-postintervjuer. Vi var rädda för att intervjuer skulle kunna väcka obehag för intervjupersonerna men när vi kontaktade bloggskrivarna för att berätta om vår studie fick vi väldigt positiv respons. Många skrev att vi gärna fick återkomma med frågor och att de bara var glada om de kunde hjälpa till. Därför bestämde vi oss för att komplettera våra blogganalyser med e-postintervjuer. Vi har inte analyserat intervjupersonernas bloggtexter och kommer således inte heller att nämna deras skrivsätt eller på annat vis kommentera innehållet. Samtliga citat vi använder i analysen återges ordagrant, dvs. eventuella stavfel är inte korrigerade. Vi har inte kodat eller analyserat läsarnas kommentarer till inläggen. Läsarnas kommentarer skulle förvisso kunna ge oss en djupare förståelse för de konsekvenser bloggandet kan få, men då vårt material varit omfattande har vi inte haft möjlighet att göra detta. Bloggtexterna vi använts oss av blev efter att vi tagit bort bilder, kommentarer, reklam etc. cirka 240 sidor och intervjumaterialet ungefär fem sidor.

4.1 Dokumentanalys av bloggar

Dokumentanalys kan ske på olika sätt och behandla olika typer av dokument. Ett exempel är dokument som beskriver händelser i människor liv (May, 2001), vilket bloggar kan sägas vara. En skillnad vid internetforskning i förhållande till andra typer av forskning är tillgången till fältet. Vid internetforskning behöver man inte förflytta sig rent fysiskt då fältet finns tillgängligt så vida det finns internetuppkoppling. Då man studerar och observerar t.ex. ett

dokument kan det vara svårt att veta bakomliggande faktorer. Därför kan det vara bra, eller i vissa fall nödvändigt, att komplettera med intervjuer. Detta är dock inte specifikt för internetforskning, utan gäller även andra typer av forskning (ibid.). Genom att studera interaktioner och texter på nätet kan vi försöka få inblick i människors handlande och hur andra människor reagerar på detta (Daneback & Månsson, 2008).

4.2 Kvalitativa e-postintervjuer

Kvalitativa forskningsintervjuer är vanliga inom samhällsvetenskaplig forskning men att genomföra dem på internet är fortfarande relativt nytt (ibid.). Aspers (2007) betonar intervjuers betydelse för att få en djupare förståelse för en persons tankar och handlingar. Vanligtvis görs en intervju muntligen vid ett möte alternativt via telefon. Det är dock inget krav utan plats och utformning kan se olika ut (ibid.).

En nackdel med e-postintervjuer kan vara att man inte har möjlighet att utveckla, förklara eller fördjupa under intervjuns gång, vilket man annars vanligtvis har. Det behöver dock inte vara ett problem eftersom man istället vid behov kan återkomma för att be om förtydligande och/eller ställa följdfrågor (Daneback & Månsson, 2008). Vid e-postintervjuer blir svaren skriftliga, vilket skulle kunna medföra att svaren blir kortare och mer koncentrerade då det kan upplevas som jobbigt att skriva långa och utförliga svar (ibid.).

4.3 Avgränsning och urval

Innan vi inledde vår kartläggning av fältet gjorde vi en avgränsning i vårt urval. Vi beslutade oss för att använda bloggar skrivna av personer som förlorat en familjemedlem som livspartner, syskon eller förälder. Vi valde att inte använda bloggar som handlar om förlusten av ett barn. Förvisso handlar det om en familjemedlem men vi tänker oss att förlusten av ett barn kan skilja sig från andra typer av dödsfall inom familjen. Dödsorsaken avgränsade vi till att den inte skulle vara åldersrelaterad och inte handla om självmord. Vi tänker att när en person avlider på grund av ålder är dödsfallet mer väntat och väcker troligtvis inte samma frågor som vid ett mer oväntat dödsfall. Vi har inte heller funnit några bloggar som handlade om en person som gått bort på det sättet. Bloggar som handlar om självmord har vi däremot

funnit men valt att inte använda eftersom ett självmord också kan tänkas lämna anhöriga med fler frågor. Daneback & Månsson (2008) påpekar att ämnen av känslig natur kan göra att en åldergräns på 18 år är relevant. I vårt fall handlar det om personer som själva har valt att skriva om sina upplevelser i bloggar, men med tanke på ämnets känsliga natur har vi ändå valt att inte analysera bloggar eller kontakta bloggskrivare under 18 år.

För att kartlägga fältet gjorde vi sökningar på sorgbloggar på Google och fick ett flertal träffar. Sökträffarna visade att majoriteten av sorgbloggarna skrivs av kvinnor och att de flesta skriver om sorgen efter en avliden livspartner, ett barn eller en förälder. Efter en genomgång av sökträffarna valde vi ut tretton bloggar som föll inom ramen för vår avgränsning. Tio av bloggarna är skrivna av personer som förlorat sin livspartner och av dem är två skrivna av män. De övriga tre bloggarna är skrivna av kvinnor som förlorat en förälder. Utifrån vår kartläggning har vi alltså gjort ett strategiskt urval av bloggar, vilka vi tänker är representativa för fältet i stort.

4.4 Materialinsamling och tillvägagångssätt

På de flesta bloggarna fanns en e-postadress dit vi skickade vårt presentationsbrev (se Bilaga 1). På de bloggar det inte fanns en e-postadress lämnade vi en kommentar i kommentarsfältet. Där skrev vi några korta rader om oss och vår studie och bad dem ta kontakt med oss. I vårt presentationsbrev informerade vi om vår studie och var tydliga med att vi inte kunde garantera anonymitet då vi ville använda oss av citat från bloggarna. Därefter fick de ta ställning till eventuellt deltagande och i så fall lämna samtycke. Totalt skickade vi vårt presentationsbrev till elva personer, de två som kvarstod fick vi aldrig kontakt med. Vi fick samtycke från tio av bloggskrivarna, vilket var en respons som för oss var över förväntan. Av dem valde vi ut tre bloggar som vi ansåg vara representativa för fältet. På grund av materialets omfattning fanns inte tid att analysera fler bloggar. Med tanke på studiens omfattning anser vi att det insamlade materialet är rimligt. För att försöka få en djupare förståelse för bloggskrivandets betydelse gjorde vi även e-postintervjuer. Vi skickade ut ett antal frågor (se Bilaga 2) till några av de bloggskrivare vi tidigare kontaktat men vars bloggmaterial vi valt att inte analysera.

Bloggar består ofta av mer än enbart text. De pryds i flera fall av bilder, dikter och videoklipp. Även kommentarer från läsare kan sägas vara en del av bloggen. Vi insåg dock relativt fort att en ytterligare avgränsning var nödvändig för att kunna ta oss an materialet för kodning och analys. Därför valde vi att inte ta med något annat än den text som bloggskrivarna själva producerat i bloggen, dvs. inga kommentarer från läsarna. För att därefter göra materialet hanterbart kopierade vi in bloggtexterna i tre olika worddokument, ett för varje blogg, där vi sedan kunde ta bort reklam, bilder och annat vi inte avsåg att analysera.

4.5 Kodning

För att överhuvudtaget kunna ta oss an vårt material för analys fanns ett behov av att strukturera materialet. Detta gjorde vi genom att först skriva ut texterna från de tre bloggar vi valt att analysera. Inledningsvis läste vi igenom texterna förutsättningslöst, för att få en överblick av materialet. Därefter diskuterade vi fram teman som vi kunnat urskilja vid en första genomläsning. Genom dessa teman skapade vi koder, t.ex. ”vem man är utan den avlidne” och ”utveckling i sorgbearbetningen”. Kodningen blev en hjälp att sortera och strukturera materialet, samtidigt som det blev en del av analysen (Aspers, 2007). Kodningen gör att man på ett behändigt sätt kan skilja ut olika roller, relationer och annat man är intresserad av att studera. Man kan skapa koder antingen induktivt eller deduktivt, dvs. antingen skapa efter det man finner i materialet eller efter teoretiska begrepp (ibid.). Aspers (2007) menar att öppen kodning kan vara att föredra inledningsvis. Det innebär att materialet studeras rad för rad och att ett kritiskt förhållningssätt intas, där forskaren ständigt reflekterar över vad som händer. Man fokuserar då på materialets alla delar och inte enbart i förhållande till helheten (Aspers, 2007), vilket vi försökte att göra åtminstone till en början. Vi inledde med att koda efter ett kodschema vi satt samman efter en första genomläsning. Under det fortsätta arbetet kunde sedan koder ändras, tas bort och slås samman (Aspers, 2007). Under tiden vi kodade upptäckte vi att vissa kategorier låg väldigt nära varandra och slog ihop dem till en, i andra fall var en kategori väldigt omfattande och fick istället delas upp i två eller flera underkategorier. Koder är något som forskaren använder sig av för att skilja ur likheter och olikheter i materialet. En kodning behöver inte göras av allt material, utan sådant som inte anses relevant för ens studie kan lämnas okodat (Aspers, 2007).

Vi använde oss av kodning med marginalmetoden, dvs. vi hade ett utskrivet material där vi med hjälp av ett kodschema och olika färgpennor gjorde markeringar i marginalen (Aspers, 2007). Vi provade även att använda oss av ett datorprogram, Open Code, vid kodningen av vårt material. Det går till på så vis att man sparar det textmaterial man avser att koda i programmet. Det blir sedan möjligt att koda materialet t.ex. ord för ord, rad för rad eller genom önskade kombinationer. De koder man väljer ut kan sedan samlas under olika kategorier om så önskas och det finns möjlighet att söka i materialet på olika koder och kategorier. Att använda datorprogram vid kodning kan vara användbart framförallt vid stora projekt eller om man är flera forskare. Det blir som sagt även möjligt att göra sökningar i materialet (Aspers, 2007). Open Code var för oss användbart då vi snabbt behövde finna t.ex. ett citat. Vi hade redan provat att koda enligt marginalmetoden då vi fann datorprogrammet men ville ändå undersöka dess möjligheter. För oss upplevdes programmet dock som mer hämmande än hjälpande, då vi kände att vi missade viktiga resonemang vid kodning på datorn. Därför valde vi att inte använda oss av Open Code, annat än vid sökningar i materialet.

4.6 Reliabilitet, validitet och generaliserbarhet

De bloggar vi har valt att analysera och de personer vi har intervjuat har till studien bidragit med sina personliga historier och upplevelser. Resultaten i denna studie är baserade på *vår* tolkning och det är alltså fullt möjligt att någon annan som genomför en liknande studie kan få andra resultat. Det skulle dels kunna bero på att man finner sorgbloggar av en något annorlunda karaktär men även att man gör andra tolkningar än vad vi har gjort. Vi har dock försökt att i så stor utsträckning som möjligt använda oss av citat för att behålla en transparens och ge läsaren en klar bild av vad vi grundar våra tolkningar på. Då sorgen är så pass individuell skulle eventuellt ett annat urval kunnat innebära ett annat resultat i vår studie. Det urval vi gjort baserades på en kartläggning av sorgbloggar som vi gjorde inledningsvis. Då det tillkommer nya bloggar och gamla kan förändras eller försvinna, kan det mycket väl vara så att en kartläggning idag skulle kunna se annorlunda ut.

Dokumenten vi har analyserat kan i viss mån sägas vara representativa eller typiska för området. En sorgblogg är dock en form av dagbok där det är personliga upplevelser, tankar

och känslor som beskrivs. Det går därför inte att finna *en* typisk sorgblogg. Det kan förstås finnas en risk i att någon fabricerat ihop en sorgblogg, vilket skulle kunna medföra att våra resultat baseras på felaktiga uppgifter. Den risken anser vi dock bör vara minimal och enligt vår uppfattning är dokumenten trovärdiga. Innehållet i de bloggar vi analyserat förefaller vara äkta, då det visar på ett flertal detaljer som det finns liten anledning att tro att någon skulle hittat på.

Vår uppfattning är dock att resultaten skulle kunna bli desamma, eller i vart fall liknande våra, vid en ny studie. Detta grundar vi på att vi kunnat se att trots att sorgen är individuell så består den av delar som många sörjande upplever på liknande sätt.

4.7 Etiska övervägande

Det finns ännu inga tydliga etiska riktlinjer för forskning på internet och det råder delade meningar gällande etiska frågeställningar bland dagens internetforskare (Sveningsson et al., 2003). De sedan länge erkända forskningsetiska principerna för humanistisk och samhällsvetenskaplig forskning kan dock fungera vägledande. Dessa utgörs av fyra krav som rör information, samtycke, konfidentialitet och nyttjande (Daneback & Månsson, 2008). Sveningsson et al. (2003) menar att de etiska riktlinjer som redan finns kan betraktas som tillräckliga och användbara för forskning på eller om internet men poängterar att de måste anpassas till den enskilda forskningen.

Informationskravet innebär att deltagarna i studien ska informeras om att forskning pågår och vad dess syfte är. Vid studier på internet kan forskaren välja att vara en dold observatör, vilket innebär att studien pågår utan att forskaren informerar om det. I viss forskning kan det finnas anledningar till att välja att vara en dold observatör, men för vår del har inte detta varit aktuellt (Sveningsson et al., 2003). Vi har informerat om vår studie och bett om samtycke från de personer vars bloggar vi valt att analysera. Att informera om studien skulle kunna tänkas innebära att den som bloggar tänker på att det de kommer att skriva ska analyseras och därför, medvetet eller omedvetet, ändrar sitt skrivsätt. För att undvika det valde vi att sätta ett slutdatum, att vi endast skulle läsa inlägg till och med ett bestämt datum. Det datumet låg före

datumet för inhämtat samtycke så eventuella ändringar i sättet att skriva har inte påverkat vår studie.

Att deltagaren lämnar sitt samtycke till att medverka i studien utifrån de förutsättningar som forskaren informerat om är vad som kallas *samtyckeskravet* (Daneback & Månsson, 2008). Såväl forskare som deltagare kan därmed påverka villkoren för deltagandet och om deltagaren önskar avbryta kan han göra det. Då bloggar är offentliga och vem som helst kan läsa dem kan det tänkas motiverat att inte inhämta samtycke. Rekommendationerna säger dock att man bör ge information och be om samtycke (Sveningsson et al., 2003).

Konfidentialitetskravet är till för att skydda deltagarna. Deras identitet får inte på något vis avslöjas för utomstående, varken under arbetets gång eller i framtiden (Daneback & Månsson, 2008). Forskaren ska spara och lagra personlig information på ett säkert sätt. Som forskare ska man göra vad man kan för att försvåra ett igenkännande (Sveningsson et al., 2003). Vi har valt att använda citat från bloggarna för att på så sätt återge en så verklighetstrogen bild som möjligt. Det innebär att det kan vara relativt enkelt för läsare att spåra upp bloggen och att vi inte kan garantera fullständig anonymitet. Detta har vi poängterat när vi informerat om vår studie. Våra e-postintervjuer har gjorts med andra bloggskrivare än de vars bloggtexter vi analyserat. På så vis kunde vi garantera våra intervjupersoner anonymitet då det inte blir möjligt för läsaren att spåra deras citat. Vi har valt att inte ange bloggarnas namn, då vi anser att namnet saknar betydelse och relevans för studiens resultat. Dessutom är det ett sätt från vår sida att göra vad vi kan för att försvåra en eventuell identifiering. De namn vi använder i analysen är fingerade.

May (2001) påpekar att forskning kan komma att användas till andra syften än vad som varit avsett. *Nyttjandekravet* ska motverka detta då det innebär att de insamlade uppgifterna endast får användas till studiens syfte (Sveningsson et al., 2003). När denna studie är helt avslutad kommer allt insamlat material att förstöras.

Vårt stora etiska dilemma har handlat om vårt ämnesval och hur studien skulle bedrivas. Vetenskapsrådet (2010) poängterar vikten av att forskare inför en studie ska värdera de kunskaper man kan förväntas uppnå mot de eventuella negativa konsekvenser som kan finnas

för deltagare och eventuell tredje person. Med tanke på att sorg är ett känslosamt ämne var vi tvungna att diskutera om ämnesvalet var för känsligt, särskilt med anledning av en C-uppsats värde i beaktande. När forskning berör människor i kris bör forskaren enligt pressetiken ta ställning till om personerna kan anses vara förmögna att ta ställning till sitt deltagande och om de för tillfället verkligen kan bedöma de konsekvenser ett deltagande kan innebära. Om miljön är offentlig, som en blogg är, och informationen är av känslig karaktär bör forskaren ytterligare fundera på om studien verkligen ska genomföras (Sveningsson et al., 2003). Personerna vi har valt att kontakta har själva valt att offentliggöra sina berättelser genom sina bloggar. Sorg är ett känsligt ämne men det innebär inte att det för den sakens skull är ett ämne som bör undvikas. Precis som Lundmark (2009) påtalar är sorg smärtsamt men det är inte en sjukdom. Syftet med vår studie är att belysa fenomenet att blogga om sin sorg, inte att redovisa hur en enskild persons sorg kan se ut. Detta tillsammans med att samtliga i studien fått information och gett sitt samtycke till deltagande tycker vi motiverar vår studie.

4.8 Arbetsfördelning

Vårt arbete har genomgående präglats av ett nära samarbete. Vi har i princip alltid suttit tillsammans och arbetat. Det har dock varit nödvändigt att göra någon form av fördelning men tack vare att vi suttit tillsammans och arbetat har vi löpande kunnat diskutera och bearbeta texterna gemensamt. Vi har fört många diskussioner och resonerat kring etiska aspekter, tillvägagångssätt och andra mer filosofiska funderingar som naturligt uppkommer då man studerar ett ämne av denna karaktär. Dessa stunder av reflektion tror och hoppas vi har bidragit till en mer genomtänkt och genomarbetad studie än någon av oss någonsin kunnat göra ensamma.

5. Teori

Vi har arbetat på ett mer induktivt än deduktivt sätt, dvs. vi har inte haft en teori som utgångspunkt. Istället har vi försökt att se på vårt material på ett så fördomsfritt sätt som möjligt och försökt att skönja tendenser. Det är utifrån dessa tendenser vi sedan funnit olika teorier och begrepp att använda oss av för att underlätta en analys. En sådan framträdande tendens är känslan av utanförskap, en form av stigmatisering, som majoriteten tycktes uppleva. En annan tendens är en form av rationalisering, t.ex. att man försöker hitta förklaringar på det som hänt för att kunna må bättre. Stigmatisering, rationalisering, Cullbergs

kristeori samt internet som företeelse och tidigare forskning har vi använt oss av för att analysera vår empiri.

5.1 Stigmatisering

Enligt Goffman (1973) är stigma en egenskap, ofta en fysisk sådan, som väcker misstro eller som många ser ner på. Det är något som på ett negativt sätt avviker från våra förväntningar. Goffman (1973) menar dock att det inte är egenskapen i sig som är det intressanta, utan hur den inverkar på relationer. En egenskap som det ses ned på i en grupp kan i en annan grupp vara just det som gör att man tillhör.

Den som bär på ett stigma upplever ofta en känsla av att vara ifrågasatt, en känsla av ovisshet inför vad andra tycker och tänker om en. Goffman (1973) menar att risken är stor att man i sociala sammanhang kategoriserar in personer med stigma på ett felaktigt sätt, vilket ofta kan leda till att både den stigmatiserade och man själv blir besvärad. Det finns dock människor som inte kategoriserar eller dömer, exempelvis de som själva har ett stigma. Dessa personer kan tack vare sin egen erfarenhet försöka att vägleda och hjälpa andra stigmatiserade att hantera sitt stigma. De erbjuder ofta inträde i en grupp där andra med samma eller liknande stigma ingår. På så sätt kan man känna sig som vem som helst, bli accepterad och få stöd (ibid.).

Enligt Goffman (1973) finns det fyra olika mönster av stigma. Ett mönster är de medfödda stigman som man anpassat sig till redan från födseln. Ett annat mönster är också ett medfött stigma men där omgivningen försöker skona den stigmatiserade ifrån det. Ett tredje mönster är då man vuxit upp och anpassats till en ovanlig eller annorlunda miljö men där man senare tvingas inrätta sig i det som anses normalt. Det fjärde och sista mönstret, som är mest intressant för oss, är då man vid ett senare skede i livet blir stigmatiserad eller får veta att man burit på ett stigma hela tiden. Människor som blivit stigmatiserade senare i livet, som alltså fått en ny stigmatiserad identitet, kan känna att relationen till deras gamla vänner och bekanta inte längre känns lika okomplicerad. Goffman (1973) menar att människor man lärt känna efter att man fått ett stigma ofta ser på en som en person som råkat illa ut. Vänner och bekanta från förr kan ha svårt att acceptera en som den man är med stigmat, de har ofta kvar samma bild av en som den man var förut (ibid.).

5.2 Rationalisering

Daniel Gilbert (2007) beskriver rationalisering som något man gör för ”att få en företeelse att vara eller verka förnuftig”. Då man har en negativ erfarenhet som inte går att ändra på försöker man istället att förändra sin syn på den. Man kan känna sig bättre till mods genom att förklara erfarenheten för sig själv. Det inträffade blir då klarlagt och utrett, vilket gör att man kan släppa det. Förklaringen behöver inte ens egentligen förklara för att ha denna påverkan, det räcker att den ger intryck av att göra det. Gilbert (2007) skriver att det i studier visat sig att en negativ händelse kan förlora sin inverkan då man förklarar det inträffade för sig själv. Det kan t.ex. göras genom att skriva om det som hänt och därmed ökar välbefinnandet.

Gilbert (2007) liknar rationalisering vid ett psykologiskt immunsystem som skyddar själen mot olycka. Ett sätt att använda sig av rationalisering är att söka medhåll för det man själv tycker eller föredrar, genom att mer eller mindre lägga orden i munnen på människor man vet kommer att säga det man vill höra. Ett annat sätt att få bekräftat något man själv kommit fram till kan vara att se sig omkring med en selektiv blick, dvs. att man t.ex. enbart fokuserar på de som är sämre än en själv (ibid.).

Genom att välja vad man lyssnar till och tar till sig kan man påverka vilka fakta man nås av. På så sätt kan man göra tolkningar som känns trovärdiga och tilltalande. Den fakta man tar till sig och de tolkningar man gör sker omedvetet. Gilbert (2007) menar dock att det inte går att försöka lura sig själv till att göra en tolkning som man faktiskt inte tror på. Man kan skapa sig positiva tolkningar av saker genom att t.ex. lyssna mer på fakta som talar för det man vill tro på och vända sig till människor som säger det man vill höra. Att agera på detta vis gör också att man kan hitta förklaringar till traumatiska händelser på ett sätt som får en att må bättre.

Det är svårt att förutse hur man skulle kunna reagera på framförallt traumatiska händelser, som t.ex. ett dödsfall. Många har en tanke om hur de kommer att reagera och känna sig efter att något inträffat. Det har dock visat sig att det ofta inte är så i verkligheten. Skulle man försöka förutse sina känslor efter en svår händelse fokuserar man ofta på just det svåra. De flesta har svårt att tänka sig hur hjärnan försöker mildra de känslor som uppstår. Gilbert (2007) menar att många tror att de kommer att må lika dåligt vid en tragisk olycka orsakad av

någon, som när en olycka skett av en slump. Det är dock så att människor mår sämre då de inte har någon att klandra för det som inträffat (ibid.).

5.3 Kristeori

En av de som studerat kriser och krisförlopp är Lindemann, som på 40-talet i USA, studerade människors psykiska förlopp efter en kris där de förlorat anhöriga. Lindemann brukar räknas som den som lagt grunden för de faser vi än idag pratar om vad gäller kriser. Det finns alltså de som menar att en kris kan delas in i faser, men även de som förkastar sådana påståenden (Tamm, 2002). En som dock menar att dessa faser finns är Johan Cullberg, professor i psykiatri. Cullberg (2003) menar att en kris inte är ett sjukdomstillstånd utan en svår och stark, men övergående, reaktion. Majoriteten av de människor som världen över hamnar i kris får/söker inte professionell hjälp, istället tar de flesta sig ur den med hjälp av familj och vänner (Tamm, 2002). För att förstå vad det är som händer vid en kris delar Cullberg (2003) upp krisförloppet i olika faser, med start i chockfasen. Därefter följer reaktionsfasen, bearbetningsfasen och slutligen nyorienteringfasen. Liknande fasindelningar kan man hitta även hos andra forskare, t.ex. Bowlby som studerade barns separationsreaktioner och då fann tre olika faser. Även andra forskare har vid studier på krisreaktioner funnit liknande fasförlopp. Faserna kan förlöpa olika, de kan gå in i varandra och gränserna kan vara väldigt diffusa. Faserna bör inte uppfattas som en strikt mall, utan snarare som en hjälp för att förstå krisens process, menar Cullberg (2003). För en del förekommer inte alla faser medan det i andra fall kan vara nödvändigt att återgå till en tidigare fas (ibid.). Alla människor reagerar olika när de förlorar en närstående, det finns inget rätt eller fel, normalt eller onormalt, men trots det kan likheter i reaktionerna urskiljas (Lundmark, 2009).

5.3.1 Chockfasen

Den första fasen, chockfasen, kan vara allt från en kort stund till flera dygn. Det är en intensiv fas där många tappar tidsuppfattningen och har svårt att ta in verkligheten och det som hänt, både tanke- och känslomässigt (Cullberg, 2003; Lundmark, 2009). Reaktionerna kan se olika ut för olika personer, då vissa reagerar med skrik, förvirring, ångest eller tystnad medan andra istället fortsätter som vanligt eller blir väldigt aktiva. Hur man reagerar går inte själv att styra över, utan det påverkas av ålder, erfarenheter och personlighet. Efter chockfasen är det för många svårt att minnas vad som faktiskt hänt under denna tid (Lundmark, 2009).

5.3.2 Reaktionsfasen

Reaktionsfasen inleds oftast då begravningen varit och vardagen tar vid. Den drabbade tvingas att börja se på vad som hänt och att börja ta in verkligheten (Lundmark, 2009). Många börjar leta efter förklaringar till det som hänt. En del upplever att de inte längre känner igen sig själva, de tycker inte längre att samma saker är roliga, minnet kan svikta och de reagerar annorlunda på saker (ibid.). Att man skuldbelägger sig själv eller t.ex. tror att dödsfallet är en form av straff för något är mycket vanligt (Cullberg, 2003), en del tror till och med att om de själva hade agerat på ett annat sätt hade dödsfallet aldrig inträffat (Lundmark, 2009). Det är många som upplever att de ser och hör den avlidne, och den avlidne finns med i tankarna mest hela tiden. Många känner att de håller på att bli tokiga eller tappa förståndet och får en känsla av att aldrig kunna ta sig ur situationen (Cullberg, 2003; Lundmark, 2009). Ilska riktad mot den avlidne eller omgivningen, avundsjuka på andra, isolering, trötthet och meningslöshet är också vanligt förekommande i reaktionsfasen. Många tror att sorgen syns tydligt på en, att det är tydligt för så väl kända som okända att man bär på en sorg (Lundmark, 2009).

5.3.3 Bearbetningsfasen

Chock- och reaktionsfaserna brukar kallas för den akuta krisen och kan pågå under cirka ett halvt till ett år efter traumat. Därefter följer bearbetningsfasen, då förnekelsen minskar och man istället börjar vända sig mot framtiden (Cullberg, 2003). Övergången från reaktionsfasen till denna fas sker successivt. Långsamt blir avståndet till det som skett större och de starka känslorna, skulden och ansvaret känns inte längre lika tungt (Cullberg, 2003; Lundmark, 2009). Ett tecken på att man nått denna fas kan vara att man skrattar på riktigt för första gången och att man återigen deltar i aktiviteter och umgås med vänner. För många kan dock gamla vänner ha bytts ut mot nya, för i sorgen prövas vänskapen (Lundmark, 2009). Tankarna upptas fortfarande till stor del av den avlidne, men det går även att tänka på andra saker och leva mer i nuet. För många kan det ge skuldkänslor, en känsla av att man sviker den avlidne. En framtid börjar kunna anas, ett liv utan den avlidne känns nu möjligt (ibid.).

5.3.4 Nyorienteringsfasen

För att nå denna fas krävs att man har kunnat sörja, och då har självkänslan byggts upp igen och det blir möjligt att börja leva ett bra liv igen (Cullberg, 2003; Lundmark, 2009). För omgivningen såväl som för den drabbade kan en önskan om att påskynda sorgeprocessen

finnas men Lundmark (2009) menar att ett sorgearbete måste få ta tid för att sorgen ska kunna bearbetas ordentligt. Sorgen är inte alltid något som märks utåt sett och det kan för många vara svårt att förstå den känslighet som kan finnas kvar i flera år (ibid.). Den sista fasen har ingen direkt avslutning, utan Cullberg (2003) menar att det som hänt är som ett ärr som man lever med och som alltid finns kvar.

5.3.5 Kristerapi

I kristerapi, som utgår från kristeorin, har terapeuten bl.a. som uppgift att hjälpa sin patient att våga uttrycka sin sorg och sina känslor. Terapeuten kan inte sudda bort sorgen men kan finnas där som ett tryggt stöd (Cullberg, 2003). I vår studie finns ingen terapeut i den mening vi vanligtvis tänker oss en terapeut, som en människa man går och träffar och pratar med. Vi menar att det i vår studie kan tänkas att bloggen får rollen som terapeut.

Vid professionell kristerapi försöker terapeuten att hjälpa klienten till en ”naturlig” sorgeprocess och leder försiktigt in denne i verkligheten igen. Terapeuten bör även underlätta för klienten att våga uttrycka sina känslor, såväl smärta, sorg och skuld som ilska. Att klienten får utlopp för dessa känslor leder ofta till att känslor av onaturlighet och sjukdom minskar och att man istället kan få en ökad förståelse för att man reagerar och känner och tänker som man gör. Terapeuten har kunskap om krisförlopp och kan normalisera sorgprocessen för klienten, och även inge hopp om en framtid (ibid.). Cullberg (2003) kallar det för *vikarierande hopp* och menar att det är ett av de viktigaste inslagen i kristerapin. Vidare nämner han att det krävs en *terapeutisk hållning* för att hjälpa klienten på bästa sätt. Denna hållning består av tre komponenter; kunskap om psykologiska och sociala problem, empati samt självkännedom. *Kunskapen* menar han kan utgöras av en mer generell klokhet och livserfarenhet, utan att man behöver vara direkt medveten om att man besitter kunskapen. *Empati* innebär en förmåga att skapa sig en bild av den drabbades situation utifrån vad han eller hon berättar. Det innebär även att man är öppen också för känslor av smärtsam och avvikande karaktär. *Självkännedom* hänger till stor del samman med empatin, känner man sig själv och är medveten om de eventuella svårigheter man har kan man också göra något åt dem och lära sig att hantera dem (ibid.).

6. Resultat och analys

Vi kommer inledningsvis att göra en kort presentation av deltagarna i vår studie och det material vi använt oss av. Vi vill återigen påpeka att de namn som vi använder är fingerade och att samtliga citat är ordagrant återgivna. Vi redogör i tre olika avsnitt för vad vi kommit fram till att bloggskrivandet kan fylla för funktion, vilka konsekvenser det kan få och vad det är som kan göra att människor väljer att gå ut med sitt privata i en offentlig miljö. Varje avsnitt inleds med en presentation av resultaten från vår kodning och avslutas med kopplingar till teori och tidigare forskning.

6.1 Presentation av bloggarna och bloggskrivarna

6.1.1 Anders blogg

Anders, som är i 30-årsåldern, startade sin blogg strax efter att hans sambo Lotta oväntat och hastigt avlidit. Bloggen är idag avslutad men var aktiv under en femmånadersperiod. Bloggen uppdaterades kontinuerligt under två månaders tid. Efter ett uppehåll i skrivandet gjordes ett inlägg på Lottas födelsedag, vilket blev det sista inlägget. Anders har totalt skrivit åtta inlägg, varav de flesta är långa, från en A4-sida upp till flera sidor. Anders har ett berättande skrivsätt och beskriver Lotta genom minnen, tankar och bilder.

6.1.2 Sandras blogg

Sandra, som är i 20-årsåldern, började blogga samma dag som hennes mamma gick bort efter en tids sjukdom. Under det första året uppdaterade Sandra sin blogg kontinuerligt, därefter alltmer sällan. Bloggen är fortfarande aktiv och under de senaste tre åren har hon skrivit ungefär ett till tre inlägg per månad, i jämförelse med ungefär tio inlägg per månad det första året. Inläggen varierar i längd, allt från endast ett par rader upp till en A4-sida. Sandra inleder ofta sina inlägg som en form av brev till sin mamma. Resterande text i inläggen kan beskrivas vara i dagboksform, där hon t.ex. berättar om vad hon har gjort och vem hon har träffat.

6.1.3 Cecilias blogg

Cecilia, en kvinna i 40-årsåldern, förlorade sin livskamrat Lars hastigt och oväntat. Strax därefter startade hon sin blogg. Hon har skrivit nästintill varje dag sedan dess och bloggen är fortfarande aktiv och uppdateras kontinuerligt. Cecilia skriver allt från ett par rader till flera A4-sidor och ibland skriver hon riktat direkt till Lars. Hon har ett stort intresse för

fotografering vilket avspeglar sig i hennes blogg som innehåller ett flertal bilder. Dessutom finns det dikter, musikklipp, sångtexter och textutdrag från böcker.

6.2 Presentation av intervjupersonerna

6.2.1 Sara

Sara är i 30-årsåldern och började blogga efter att hennes man Nils hastigt gått bort. Sara har skrivit totalt uppemot tvåtusen inlägg och är fortfarande aktiv med sin blogg.

6.2.2 Pia

Pia är en medelålders kvinna som började blogga ett år efter att hennes man Ove gått bort. Bloggen är fortfarande aktiv.

6.3 Vad fyller skrivandet av en blogg om sorg för funktion för den som skriver?

Vi har i vår empiri funnit flera olika anledningar till varför människor väljer att blogga om sin sorg. Förutom att det vanligtvis finns flera olika anledningar kan de också variera över tid. Anledningen till att man börjar att blogga behöver inte nödvändigtvis vara densamma som den som gör att man fortsätter. Genom att försöka ta reda på varför man bloggar får vi också en större förståelse för vad en blogg kan ge tillbaka, dvs. vad den kan fylla för funktion för den som skriver. Vi kommer här att presentera de övergripande anledningar vi funnit.

6.3.1 Överlevnad och att skriva av sig

Två av bloggskrivarna skriver uttryckligen i sina bloggar att bloggskrivandet startade som en ren överlevnad, som ett ställe där de tilläts att skriva av sig. Anders skriver dessutom att han ville skriva om sina minnen av Lotta och om hur han och barnen överlever. Han skriver främst för sin egen skull och genom skrivandet orkar han tänka alla tankar och känna alla känslor:

> Det är ett 'bra' på den nya skalan, som inte sträcker sig så långt upp som till 'bra' för ett par månader sedan. Och för att överleva ett liv inom den nya skalan så skriver jag. (Anders)

Även Pia uppger i intervjun att hon skriver för sin egen skull. Att hon behöver ett ställe som är hennes, där hon får skriva av sig, få ur sig alla tankar och frågor som hon bär inom sig.

6.3.2 Utlopp för ångest och skuldkänslor

Att skriva om ångest och skuldkänslor tycks vara återkommande i samtliga bloggar. Cecilia känner att hon bär på en skuld:

> Varför ringde jag inte Lars den där natten? [---] Jag känner fortfarande den där samma förbannade ångesten och skuldkänslan för att jag kunde ha handlat annorlunda. (Cecilia)

Då Cecilia låter glädjen gå före sorgen för en stund beskriver hon att hon får dåligt samvete, samtidigt menar hon att hon inser att det inte finns något rätt eller fel i sorg. Det faktum att hon inte känner sorg hela tiden innebär inte att Lars plats i hennes hjärta blir mindre.
Sandra skriver om skuldkänslor och ångest över mammans sista tid i livet och skriver att de aldrig hann prata ut. Hon beskriver saker hon ångrar att hon inte gjorde medan mamman var vid liv:

> Då sa du 'Kom och lägg dig här bredvid mig Sandra'. Jag gjorde inte det. Varför gjorde jag inte det? En till sak jag kommer ångra resten av mitt liv. (Sandra)

6.3.3 Definiera sin nya roll

Ytterligare en anledning vi funnit till att man skriver om sin sorg är för att reda ut vem man är utan den avlidne, att definiera sin nya roll. Sandra beskriver sin roll utan mamman som att hon har tappat en bit av sig själv. Cecilia skriver att hon saknar känslan av tvåsamhet. Utan Lars beskriver hon att hon inte riktigt vet vem hon är och hur framtiden ser ut. Hon har inte anpassat sig till sin nya roll, hon skriver:

> I allt flera sammanhang känner jag att jag inte längre 'tillhör' - räknas med. [---] När Lars hjärta slutade slå, slutade jag att existera. [---] Jag har inte riktigt kunnat hitta den riktiga meningen med livet utan dig.

> Den nya meningen. [---] För jag känner mig inte trygg i själva varandet i vissa sammanhang och bland vissa människor. Jag är inte rädd utan osäker – för jag vet inte var jag står. (Cecilia)

Anders skriver om att livet inte blev som han hade tänkt sig, och jämför livet med ett pussel:

> ...en pusselbit som jag måste slipa och fila på i oändlighet för att den ska gå ihop med resten och även då har den helt fel färger för att passa in utan att förstöra hela motivet som det var tänkt enligt asken. (Anders)

Den nya rollen tycks för många även medföra nya värderingar och ibland en utveckling av egenskaper. Sandra skriver att hon har lärt sig mycket om sig själv och vad en människa klarar av. Hon skriver:

> Förr hade jag allt planerat, senaste året har jag bara levt dag för dag, eller ska jag säga överlevt. [---] Det finns något i mitt sätt att se på dagen idag som jag gillar, att jag kan stanna och se varje dag. Inte se så mycket på imorgon... den dagen kommer ändå. (Sandra)

I den nya rollen värdesätts inte längre materiella ting och prylar på samma sätt som tidigare. Istället har människor och upplevelser fått en större betydelse.

6.3.4 Oförstående omgivning

Samtliga bloggskrivare lyfter fram omgivningen, släkt och vänner som oerhört betydelsefulla och värdefulla för dem. Men stundtals beskrivs dock en omgivning som inte förstår och som försöker att påskynda sorgbearbetningen. En omgivning som inte alltid förstår eller en omgivning som man inte alltid orkar kommunicera verbalt med tycks vara en bidragande faktor till att man väljer att blogga. Cecilia skriver:

> Jag känner att det finns människor som inte förstår min sorg – har svårt att bemöta mig. I början kändes det naturligt. Det är tillåtet att

> vara ledsen – en viss tid. Men sen är det dags att skärpa sig. Gå vidare. Sluta gråta. Sluta älta. (Cecilia)

Även Sandra beskriver detta genom följande citat:

> Vissa tror att en sorg försvinner med tiden. Det gör den inte. Aldrig. En sorg är något man måste acceptera och lära sig leva med. Den går inte att styra. Man kan vara hur glad som helst för att nästa timme helt hamna i sorgens händer. (Sandra)

Att omgivningen upplevs oförstående kan ibland förklaras av att personen ifråga själv drar sig undan. Cecilia ger en målande beskrivning:

> Alla känner en personlig sorg och saknad – ingen känner likadant. Hur skall då en människa utan band till min person ens kunna ana min situation? Det skulle vara för mycket begärt. [---] Mitt sorgearbete och min saknad är inte mer märkvärdig än nån annans – men det är min personliga upplevelse. (Cecilia)

6.3.5 Ersättning eller komplement till andra bearbetningssätt

Inför analysen hade vi en tanke om att bloggen kunde vara viktig i sorgbearbetningen och vi var nyfikna på att se om den ersatte andra bearbetningssätt eller eventuellt blev ett komplement. Bloggen tycks inte fungera som en ersättning för annat stöd utan snarare som ett komplement. En av bloggskrivarna skrev inte om någon professionell samtalskontakt eller liknande utan endast om det stöd han fick från vänner och släkt. I de två andra bloggarna framgår tydligt att andra bearbetningssätt förekommer:

> Funderar på att ta kontakt med min kurator igen. Bara för att hon är bäst på att få fram och mest av allt få bort dessa dumma tankar så dom lämnar mig. (Sandra)

Även Cecilia beskriver att terapin är viktig för henne, att det är hennes fristad där hon kan

prata om sin saknad som hon inte längre delar med andra. Terapin är viktig för att hon ska ta sig vidare i sin sorg:

> Det är som om man gick på tomgång – hur man än gasar så står man på stället. Det går helt enkelt inte att få i växeln. Imorgon är det terapidag. Kanske vi får någon bukt med min växellåda så jag får i åtminstone ettans växel... (Cecilia)

Både Cecilia och Sandra beskriver att fritidsintressen, arbete och husdjur är viktiga för dem. Genom dessa får de andrum. Dessutom söker Cecilia hjälp i olika former av böcker om sorg, sorgbearbetning, andevärlden, själen och själsfränder och i bloggen delar hon med sig av små korta utdrag från böckerna. Hon kallar böckerna för sina biblar vilket vittnar om hur viktigt det är för henne att läsa.

6.3.6 Reflektioner

När man börjar skriva tycks bloggens främsta funktion vara ett sätt att överleva. I chockfasen reagerar man olika, en del blir paralyserade medan andra istället blir väldigt handlingskraftiga (Lundmark, 2009). Detta skulle kunna ses som en förklaring till att vissa börjar blogga tidigare efter ett dödsfall än andra. Chockfasen innebär för många en tid då man har svårt att ta in verkligheten och sortera sina tankar och känslor (Cullberg, 2003; Lundmark, 2009). Detta bekräftas av ett flertal bloggare då de skriver att de behöver få ur sig alla tankar, känslor och frågor. Att skriva om det som inträffat kan bli ett sätt att förklara händelsen för sig själv. Det blir en hjälp att reda ut och sortera i det som hänt. Gilbert (2007) menar att rationalisering kan avdramatisera situationen vilket kan göra att man känner sig bättre till mods. I bloggarna ges också möjlighet till utlopp för eventuell ångest och skuldkänslor. Ångest och skuldkänslor var något vi såg tydligt hos två av bloggskrivarna. Enligt Cullberg (2003) är det vanligt att känna skuld och att ha funderingar på om man hade kunnat förhindra dödsfallet, särskilt när man befinner sig i reaktionsfasen.

Många beskriver i bloggarna en känsla av vilsenhet och att de inte längre känner igen sig själva. Dominick et al. (2009) skriver att människor har olika sorgstilar, men att man vanligtvis inte är medveten om sin egen sorgstil. Det skulle kunna förklara varför man inte

känner igen sig.

Två av bloggskrivarna beskriver i sina bloggar att de samtalar med en professionell och beskriver också hur viktiga fritidsintressen, arbeten och husdjur är för dem. För dem fungerar bloggen som en del i sorgbearbetningen, alltså som komplement och inte en ersättning. Cecilia beskriver dessutom hur hon söker svar på många av sina frågor i böcker. Cullberg (2003) förklarar att människan behöver få en förståelse för sina reaktioner och en förklaring på varför de känner och tänker som de gör och att det är en viktig del i kristerapin.

När man upplever omgivningen som oförstående vittnar bloggskrivarna själva om att det ibland kan vara enklare att dra sig undan. Genom bloggen kan bloggskrivarna då upprätthålla kommunikationen med sin omgivning och anhöriga kan visa sitt stöd genom att lämna kommentarer till inläggen. Vanderwerker och Prigerson (2003) kunde också se i sin forskning att detta var en viktig funktion. Precis som Cecilia skriver är sorgen en personlig upplevelse. Det blir därför svårt för omgivningen att faktiskt förstå, det innebär dock inte att viljan inte finns. Både Hollander (2001) och Oliveri (2003) skriver att sörjande ofta upplever att omgivningen inte vill tala om sorgen. De menar att man på internet tillåts sörja fritt och skrivandet gör att man slipper känna sig ensam.

6.4 Vilka konsekvenser kan det få för den som skriver att blogga om sin sorg?

6.4.1 Positiva konsekvenser

Den största positiva konsekvensen verkar för de flesta vara att få sätta ord på sina känslor och att slippa bära på alla tunga känslor inombords blir för många en lättnad. Bloggen får på så sätt en terapeutisk funktion, vilket Pia beskriver:

> Jag hade blivit tokig om jag inte kunde skriva där. Jag pratar inte med någon kurator eller liknande om min sorg, så bloggen är av stor betydelse. (Pia)

Flera bloggare skriver att de inte alltid orkar prata med sina nära och kära. Bloggen blir då en informationskanal där bloggskrivaren kan förmedla till andra t.ex. hur hon eller han mår. Sara beskriver det så här:

> Det positiva skulle jag säga är att mina närmaste som kanske inte träffar mig och min son dagligen ändå känner sig delaktiga i vårt liv genom att dom följer bloggen och vet hur vi mår och lite vad vi har för oss […]. Att nära familj och vänner kan ibland bli väldigt oroliga om jag skriver 'ärligt' om jag mår jättedåligt men känner inte att jag vill eller orkar säga det över telefonen så är det lättare att uttrycka det på bloggen. Jag vill ju inte göra dom oroliga samtidigt så är min blogg en ärlig och lite andningsrum där jag uttrycker mig hur jag mår. (Sara)

Genom bloggen får flera av bloggskrivarna också kontakt med andra i liknande situation. Bloggskrivarna vänder sig ibland till sina läsare t.ex. för att fråga om någon upplevt något liknande och känner igen sig. Det kan också vara läsarna som lämnar kommentarer. Cecilia kallar dem för nätvänner:

> Vännen som finns där när du loggar in, vännen som har skrivit ett par uppmuntrade ord. Vännen som man egentligen inte riktigt känner men som har kommit att betyda mycket. Via nätet. Människor som gått genom liknande tragedier, människor som förstår den sorg jag går genom – människor man delar gemensamma erfarenheter med. (Cecilia)

De nya vännernas kommentarer är alltså betydelsefulla och viktiga, vilket även Sara skriver om:

> Jag har fått otroligt bra respons av alla, väldigt många som skriver peppande till mig och det tycker jag är fantastiskt av människor som blir berörda av min livssituation trots vi aldrig setts i verkligheten. Det värmer. Sen har även människor som mist någon kontaktat mig när dom hittat till min blogg och vi kan relatera till varandra på olika sätt. (Sara)

6.4.2 Negativa konsekvenser

Likväl som läsarnas kommentarer kan ge styrka och tröst kan de även vara sårande:

> Responsen har mestadels varit positiv och jag har många läsare som känner igen sig i det jag skriver och som blir hjälpta av mina ord. Men det har även hänt att jag har fått kommentarer om att jag är för öppen, för personlig och att jag fastnat i min sorg, osv. En del elaka kommentarer har också skrivits som t.ex. att jag ljuger om min sorg, att jag inte är frisk som skriver öppet om det, osv. (Pia)

Det behöver inte alltid handla om elaka kommentarer som någon lämnat, utan det kan också handla om kommentarer som blir sagda vid fel tillfälle:

> Sen kan det vara jättejobbigt när jag t.ex. är någonstans och det kommer fram gamla klass kamrater jag inte träffat på 10 år, som också kommer fram med medlidande ansikten och säger 'herregud jag följer din blogg' då blir jag så ställd för just den sekunden kanske jag har en 'bra' dag och då vet inte jag riktigt hur jag ska förhålla mig till det, ska jag vara lika ärlig när någon frågar mig på stan hur jag mår som jag är på min blogg eller ska jag le och säga 'bra trots omständigheterna'. (Sara)

För många blir bloggen en tillflykt där de känner att de kan skriva sina innersta tankar och känslor. Sara ger ett exempel på när detta kan få en negativ följd:

> Det som varit motsatt effekt när jag skriver om exempelvis en dålig dag, eller när jag mått dåligt att jag hör på mina närmaste när dom ringer att dom läst mitt inlägg på bloggen och låter lite medlidande 'hur är det', vilket ibland kan vara jättejobbigt. Jag kan ibland 'glömma' av att andra läser min blogg och tar del av mina närmsta känslor. (Sara)

6.4.3 Reflektioner

Bloggen förefaller fungera på ett terapeutiskt sätt. Nästan hälften av deltagarna i Oliveris (2003) studie om sorggrupper på internet uppgav att de kände sig obekväma med att tala om sin sorg med sin familj eller vänner. Utifrån de bloggar vi analyserat kan vi konstatera att det tycks vara enklare att uttrycka sig fritt när man skriver, man behöver inte fundera över hur någon annan ska mottaga eller reagera på det man säger. Det kan jämföras med kristerapi, som går ut på att man vågar sätta ord på sin sorg och sina känslor (Cullberg, 2003). Cullberg (2003) menar att en terapeutisk hållning är nödvändig för att hjälpa en sörjande på bästa sätt. Denna terapeutiska hållning utgörs, som tidigare nämnts, av tre komponenter: kunskap, empati och självkännedom. Vi tänker att detta är komponenter som kan innehas även av personer som inte arbetar professionellt med terapi. Egen livserfarenhet menar Cullberg (2003) kan vara nog så viktig kunskap som den man får genom studier. Denna livserfarenhet kan många läsare av bloggarna tänkas inneha då många själva har varit med om något liknande. Att det terapeutiska stödet likaväl kan finnas på internet som utanför uppger även Oliveri (2003).

Läsarna kan tänkas bidra med stöd och bekräftelse. Enligt Blank och Christensson (2009) kan det minska eventuella känslor av stigmatisering. Många skriver om upplevelser av utanförskap och att de känner sig annorlunda, vilket kan tänkas vara en bidragande faktor till att man väljer att blogga. Genom bloggen kan denna känsla av utanförskap istället bli en väg in i en gemenskap. En gemenskap där ingen dömer eller kategoriserar någon, då många själva upplevt stigmatisering (Goffman, 1973).

6.5 Varför väljer människor att gå ut med sitt privata i en sådan offentlig miljö som internet är?

6.5.1 För att hjälpa andra

Att bloggen har en viktig och betydelsefull funktion för många i sorgbearbetningen har vi förstått. Tidigare har vi beskrivit att bloggskrivarna främst skriver för sin egen skull. Det framgår dock också att man skriver för sina läsares skull, vilket kan förklara varför man väljer att dela med sig av sina privata tankar. Anders uppger i sin blogg att han dels skriver för personer som av olika anledningar inte kunde delta på t.ex. begravningen. Genom sitt bloggande har han en förhoppning om att hjälpa andra att sätta ord på sina tankar. Han skriver

också för de som i framtiden kan komma att råka ut för något liknande och söker efter tröst och förståelse på internet:

> Om det nu absolut ska behöva hända igen vill jag att mina minnen av Lotta och tankar och erfarenheter ska finnas på nätet för den som i framtiden kommer känna sig ensam och förvirrad. (Anders)

Även Pia och Sara skriver att de inledningsvis bloggade för sin egen skull. Efterhand har de dock börjat skriva mer även för andras skull:

> Idag tänker jag att andra som varit med om liknande situation som mig kan läsa min blogg och relatera till känslor som finns för enkla vardagssaker. (Sara)

> Men jag skriver också för alla andra som sörjer och för alla som vill läsa mina innersta tankar. (Pia)

Det förekommer också tips som är riktade mer till allmänheten. Det kan handla om saker som kan vara bra att tänka på när man möter någon som har sorg. Cecilia ger råd om hur man skulle kunna tänka och göra:

> Jag kan förstå att det kan vara svårt att möta någon med sorg. Vad kan man säga? Vad passar sig inte? Vad borde man säga? Du behöver inte förstå hur jag känner det – för det gör du inte – men det räcker att bara finnas till. Orden är inte så viktiga. Det är närvaron, empatin – viljan. [---] Det värsta som kan hända när man möter mig är att jag förmodligen gråter en skvätt – men jag smittar inte. Jag är inte sjuk – jag är bara sorgsen. [---] Ingen behöver undvika mig för att jag är sorgsen. Jag går inte sönder av att man frågar. Jag kan prata om det som hänt. Jag kan också prata om andra saker. Det är tillåtet. Liksom det är okay att vara sig själv. Jag tycker inte heller det är olämpligt att skratta i min närhet. Det är tillåtet att känna glädje över livet, även i

> mitt sällskap. (Cecilia)

6.5.2 För att hitta likasinnade

En oförstående omgivning har tidigare nämnts som en möjlig anledning till att skriva om sin sorg. Det skulle också kunna ses som en anledning till att man väljer att skriva om sin sorg i en blogg öppen för allmänheten. Genom att berätta om sina känslor och upplevelser på ett sådant forum finns också en möjlighet att nå ut till andra som har varit med om liknande upplevelser eller på andra sätt kan vara ett stöd. På så sätt behöver man inte känna sig annorlunda eller utanför. På bloggen tillåts man vara sig själv, skriva vad man vill, när man vill och på så sätt nå ut till omvärlden utan att behöva delta i den rent fysiskt.

6.5.3 Få den avlidne att leva vidare och göra ett avtryck

Genom att skriva till eller om den avlidne kan det upplevas som att han/hon lever vidare, eller åtminstone lämnar ett avtryck i eftervärlden. Det förklarar kanske främst varför man skriver om sin sorg men det skulle också kunna vara en förklaring till att man väljer att skriva om den i en offentlig miljö. Genom att skriva om den avlidne på ett sätt och på ett forum som når ut till allmänheten kan man också möjliggöra för den avlidne att ”leva vidare” i viss bemärkelse, att lämna ett avtryck.

> Det här låter nu som jag tappat förståndet men i början var det verkligen så att jag skrev som i en dagbok åt Jonas min man som gick bort. Det var till honom jag berättade vad jag och vår son gjorde och hur stor min sorg och saknad efter honom var. (Sara)

6.5.4 Reflektioner

Att hjälpa andra i deras sorgbearbetning verkar vara en viktig drivkraft för många. Det kanske inte är en drivkraft som finns där från början, men för många växer den fram efterhand. Att hjälpa andra visade sig i Ukalovic och Landmérs (2009) studie vara en bidragande orsak till att man själv mådde bättre, och dessutom fick dela andras erfarenheter.

Omgivningen kan fungera både som en positiv och negativ faktor i sorgbearbetningen. I bloggarna har vi kunnat se att många uppskattar kontakten med andra som delar deras

upplevelser av sorg. Trots att man inte träffar sina läsare verkar många uppleva deras stöd som väldigt betydelsefullt och äkta. Nästan alla deltagarna i sorggruppen Oliveri (2003) studerade upplevde att de andra i sorggruppen förstod deras smärta. Majoriteten uppgav att en av anledningarna till att de valt en sorggrupp på internet framför en mer traditionell terapiform var att internet är tillgängligt vid alla tider på dygnet. Familj, vänner och andra stödpersoner kan omöjligen vara tillgängliga dygnet runt, därför skulle internet kunna ses som en ökad tillgång och möjlighet för människor i sorg.

Haglund och Mosa (2009) fann i sin studie att bloggskrivarna främst skrev för att få dela med sig av det som inträffat, berätta om sin tid och sina upplevelser med den avlidne och hur fin denne var och på så sätt hålla den avlidnes minne vid liv och bearbeta sorgen. Liknande resultat har vi funnit då vi analyserat vårt material. För en del av de vars bloggar vi analyserat förefaller bloggen vara ett forum där de kan berätta om minnen och upplevelser de haft med den avlidne för att på så sätt låta eftervärlden ta del av den de älskade. Samtidigt visar de för omgivningen hur betydelsefull och viktig deras relation var och därmed vilket tomrum som nu finns.

7. Slutdiskussion

Att blogga om sorg förefaller ha flertalet funktioner. Inledningsvis har bloggen en överlevnadsfunktion. Bloggskrivarna behöver få reda ut ett inre kaos och sortera alla tankar, frågor och känslor som de bär inom sig. Att skriva tycks för många underlätta att sätta ord på det som de annars har svårt att uttrycka i ett verbalt samtal med andra. Bloggen blir en väg i sökandet efter förståelse mitt i allt det overkliga. Att den sörjande känner skuld för att deras närstående gått bort är vanligt enligt Cullberg (2003). Det kan tänkas att det är svårt att prata om dessa känslor med andra då man är rädd för hur de ska reagera. Att skriva om det på bloggen gör att man slipper möta den omedelbara reaktionen som annars kan vara svår att ta när man själv mår dåligt. För de nära och kära som finns runt omkring en blir bloggen en effektiv informationskanal. Här kan bloggskrivaren hålla dem uppdaterade och på så sätt slipper de upprepade gånger berätta om samma sak. Bloggen tycks också på så sätt bli ett alternativt kommunikationsmedel när man inte längre orkar prata men trots det har behovet av att uttrycka sig kvar.

Att känna sig annorlunda och att inte bli förstådd har varit återkommande teman när vi analyserat våra bloggtexter. Främst har vi uppmärksammat detta hos de kvinnliga bloggskrivarna. Om det är typiskt kvinnligt att känna så vill vi ha osagt. För att kunna dra en sådan slutsats skulle fler bloggar behöva finnas som underlag. Endast en av de bloggar vi analyserat skrivs av en man. Till skillnad från de andra har han dessutom lämnats kvar med tre små barn. Att lämnas ensam kvar med barn kan mycket väl tänkas göra att sorgbearbetningen tar ett annat uttryck.

Vi kan också konstatera att de flesta upplever att deras närmsta omgivning inledningsvis är förstående men att det efter en tid upplevs som att de vill att man ska gå vidare och lämna sorgen bakom sig. För att klara av att bygga upp sin nya identitet och orka med vardagen blir bloggen ett viktigt andrum. Genom bloggen kan de få förståelse från andra som varit med om något liknande och som kan ge dem stöd och bekräftelse. Bloggen får en allt viktigare terapeutisk roll i takt med att den direkta omgivningen upplevs ta avstånd från sorgen.

Att blogga har även sina negativa sidor i form av elaka kommentarer som vanligtvis anonyma läsare lämnar i kommentarsfälten. Trots det tycks de positiva sidorna väga tyngre och motivera till att fortsätta blogga.

Frågan om varför man väljer att gå ut med sitt privata på ett sådant offentligt sätt saknar ett enkelt svar. Bloggen blir ett sätt att hålla den avlidne vid liv, att få visa omvärlden ens gemensamma historia och på så sätt förklara det stora tomrum som han eller hon lämnar efter sig. På bloggen bevaras minnen på ett levande sätt. Efter en tid tycker vi oss kunna ana att funktionen att hjälpa andra blir en alltmer viktig anledning till varför man väljer att fortsätta blogga.

Att blogga om sin sorg är idag ett nytt och modernt sätt att få utlopp för sin sorg. Vi är dock övertygade om att det kommer att bli allt vanligare att människor väljer att få utlopp för sin sorg genom en blogg eller på liknande sätt. Vår uppfattning är att de som idag väljer att blogga om sin sorg själva är aktiva och handlingskraftiga i sin sorgbearbetning. Dock saknas det idag forskning t.ex. på vilka konsekvenser bloggande om sorg kan få i sorgbearbetningen. Kan det hämma sorgbearbetning? Det är en intressant forskningsfråga vi hoppas att framtida

studier kommer att besvara.

Som vi tidigare nämnt möts olika kulturer genom internet vilket kan leda oss till ett samhälle som tar emot det som upplevs som främmande på ett mer öppet och förutsättningslöst sätt (Sveningsson et al. 2003). Vår förhoppning är att vi genom vår studie kan bidra till att kanske just Du vågar möta sörjande på ett öppet och empatiskt sätt. Att du inte ska behöva vara en av alla de som vrider sig i stolen när sorgen kommer på tal i ett sällskap.

Om vi genom vår studie har kunnat skapa en förståelse för varför människor väljer att gå ut med vad som tycks vara privata tankar och upplevelser i det offentliga har den mer än väl fyllt sitt syfte.

8. Referenser

Aspers, P. (2007) *Etnografiska metoder: att förstå och förklara samtiden.* Malmö: Liber.

Blank, D. & Christensson, F. (2009) *På Internet slipper man se deras dömande blickar.* Göteborg: Göteborgs universitet.

Cullberg, J. (2003) *Kris och utveckling: en psykodynamisk och socialpsykiatrisk studie.* Stockholm: Natur och kultur.

Daneback, K. & Månsson, S-A. (2008) ”Internetforskning”. I Meeuwisse, Anna & Swärd, Hans & Eliasson-Lappalainen, Rosmari & Jacobsson, Katarina (red.): *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur och Kultur.

Dominick et al. (2009) ”An internet tool to normalize grief.” *Omega: Journal of Death & Dying,* 60: 1, 71-88.

Gilbert, D. (2007) *Snubbla på lyckan: varför din hjärna sätter krokben för dig*. Stockholm: Natur och Kultur.

Goffman, E. (1973) *Stigma: den avvikandes roll och identitet.* Lund: Berlingska Boktryckeriet.

Haglund, E. & Mosa, J. (2009) *Att skriva om sina upplevelser av sorg efter förlusten av en närstående – en hermeneutisk studie av sorgbloggar.* Lund: Lunds universitet.

Hermansson, J. & Sallander, L. (2010) *I evigt minne ljust bevarad.* Lund: Lunds universitet.

Hollander, E. M. (2001) “Cyber community in the valley of the shadow of death.” *Journal of Loss and Trauma*, 6: 135–146.

Lundmark, A-K. (2009) *Sorgens olika ansikten.* Ingarö: Columbus Förlag AB.

May, T. (2001) *Samhällsvetenskaplig forskning*. Lund: Studentlitteratur.

Nationalencyklopedin (2010) “blogg” (elektronisk). Nationalencyklopedins officiella hemsida http://www.ne.se.ludwig.lub.lu.se/lang/blogg (2010-11-25)

Oliveri, T. (2003) "Grief groups on the internet." *Bereavement Care*, 22: 3, 39 — 40.

Sveningsson, M., Lövheim, M. & Bergquist (2003) *Att fånga nätet. Kvalitativa metoder för* internetforskning. Lund: Studentlitteratur.

Sydsvenskan (2007) ”På hemsidan lever dottern vidare”. *Sydsvenskan* (elektronisk). Publicerad 6 november 2007. (Hämtad 2010-11-17) Nasr, N. http://www.sydsvenskan.se/inpalivet/article278047/Pa-hemsidan-lever-dottern-vidare.html

Sydsvenskan (2009) “Tecknen gör sorgen lättare att bära”. *Sydsvenskan* (elektronisk). Publicerad 27 oktober 2009. (Hämtad 2010-11-17) Nord, K. http://www.sydsvenskan.se/inpalivet/livets-slut/article561549/Tecknen-gor-sorgen-lattare-att-bara.html

Tamm, M. (2002) *Psykosociala* teorier *vid hälsa* och sjukdom. Lund: Studentlitteratur.

Ukalovic, C. & Landmér, E. (2009). *Vuxna barn* på *Internet.* Göteborg: Göteborgs universitet.

Vanderwerker, L. & Prigerson, H. (2003) ”Social support and technological connectedness as protective factors in bereavement”. *Journal of Loss and Trauma,* 9: 45-57.

Vetenskapsrådet (2010) ”Forskningsetiska principer inom humanistisk- samhällsvetenskaplig forskning” (elektronisk).

Bilaga 1

Hej!

Vi är två socionomstudenter, Helena och Jennie, som läser näst sista terminen på Socialhögskolan i Lund. Denna termin skriver vi vår C-uppsats och vi har valt att titta närmre på bloggar som handlar om sorg. Det vi i vår uppsats vill undersöka är vilken betydelse en blogg kan ha för en persons sorgbearbetning. Detta vill vi studera genom att läsa och analysera ett antal bloggar som handlar om sorg. Vi har sökt på Google på bloggar om sorg och hittade då bland annat Din blogg.

I dagsläget finns ingen direkt forskning på området. Vi hoppas därför genom vår studie kunna bidra med nya insikter, kunskaper samt en ökad förståelse, inte minst till yrkesverksamma socionomer.

Bloggmaterialet och analysen av materialet kommer endast att användas av oss och endast till denna studie. Vi kommer att analysera bloggarna under de kommande veckorna, som längst fram till slutet på december. Under arbetets gång är det endast vi två som kommer ha tillgång till materialet och när uppsatsen är färdig kommer vårt insamlade material att förstöras. Vi kommer inte i vår uppsats uppge namn, bloggadress eller annan känslig information. Däremot är det viktigt för oss att ha möjlighet att använda citat från bloggar för att kunna förmedla en så verklighetstrogen bild som möjligt. Det innebär att det kan tänkas att bloggen kan spåras genom citat och därför kan vi inte garantera anonymitet. Detta är något vi inte kan komma ifrån och som vi därför ber Dig ta ställning till innan Du ger ditt samtycke till en medverkan. Om Du ger ditt samtycke till att delta i studien (genom att tillåta analys av din blogg) kan du när som helst dra dig ur och ångra dig genom att kontakta oss. Om Du har några frågor, önskar komma i kontakt med vår handledare eller önskar information kring hur du kan ta del av slutresultatet från studien är Du välkommen att höra av dig till oss.

Vi har största respekt för att detta är ett känsligt ämne och hoppas inte att vi genom detta e-mail skapat obehag för Dig, det är självklart inte vår mening.

Om vi har Ditt samtycke till att använda dina bloggtexter för analys till vår uppsats ber vi Dig vänligen att maila tillbaka till oss med en rad som bekräftar detta (t ex ”Härmed samtycker jag till att ni analyserar mitt bloggmaterial i er studie”). Skriv gärna din bloggadress/bloggens namn i mailet, så att det inte blir några oklarheter kring vem det är som har samtyckt. Vi skulle vara väldigt tacksamma för svar **senast den 21 november.**

Med vänliga hälsningar

Helena Bjerndell och Jennie Vallin

Bilaga 2

Hej!

Tack för ditt svar och för att vi fått samtycke till att analysera ditt bloggmaterial. Till vår stora glädje har vi fått väldigt positiv respons och fått fler samtycken än vi hade väntat oss. Det innebär att vi inte har möjlighet att analysera alla bloggar. Din blogg är en av de vi inte kommer att analysera.

Vi undrar däremot om vi istället skulle kunna få ställa några frågor till dig gällande din blogg och skrivandet av den. Det skulle vara till stor hjälp för oss och bidra med en djupare förståelse. Dina svar kommer att vara anonyma, vi kommer inte att använda oss av några namn eller bloggnamn i vårt material.

Frågorna är följande:

1. Vad fick dig att börja blogga? Skriver du av samma anledning idag?

2. För vem skriver du? Vem är den tänkta läsaren?

3. Vad för betydelse har bloggandet för dig och på vilket sätt? Har betydelsen sett olika ut över tid?

4. Vad har bloggandet betytt för din sorgbearbetning? Har det varit till hjälp eller snarare ett hinder?

5. Vilken respons har du fått från dina läsare och de i din omgivning som känner till din blogg?

6. Vilka positiva och/eller negativa konsekvenser tycker du att bloggandet har gett dig?

Vi vore tacksamma för svar senast den 5 december.

Tack på förhand!