



När sorgen finner nya vägar

– en kvalitativ studie om sorgebloggar



LUNDS
UNIVERSITET

Johanna Claesson & Tiffany Lindgren
Kandidatuppsats Vt-2011
Lunds Universitet – Campus Helsingborg

Handledare: Annika Capelán
Examinator: Staffan Blomberg

Authors: Johanna Claesson and Tiffany Lindgren

Title: *When grief finds new ways – a qualitative study about grief blogs*

Supervisor: Annika Capelán

Assessor: Staffan Blomberg

Abstract

The purpose of this study was to examine why people who suffer from grief chooses to share their experiences through blogs on the Internet. Furthermore and by studying the blogs we intended to gain understanding of the advantages and disadvantages that blogging can bring to the bloggers. The study is based on a qualitative analysis of the content from eight different blogs and was conducted by analyzing a substantive number of blogs and readers' comments.

To help interpret our material we have used Cullberg's theory of crisis in order to better understand the process of grief. We also used Karlsson's och Svedberg's theories of groupbelongings and Goffman's dramaturgical model to better understand our material. By doing this we discovered that blogging about a topic of this complexity was of great interest to a large variety of other people. The study also shows that all bloggers receive a massive response from readers as they often comment on various items posted on the respective blogs. The main conclusion of the study is that the deliberate choice to blog about personal grief can be traced to a greater need to talk about feelings of grief than the bloggers think their social context can handle. The result also points to that those who blog about grief receive massive support by the readers, but that it can also lead to a certain emotional dependency and a risk to be held back in their grieving-process by having to maintain their role as griever in the blog-community. So, whereas this support can lead to a strong emotionally liberated community among readers and bloggers, there are both positive and negative consequences for the individuals behind the grief blogs.

Keywords: grief, blog, crisis, community.

Förord

”Det finns ingen kunskap som inte är värdefull.”

- Edmund Burke (1729-1797)

Vi vill tacka alla er som bloggar om er sorg och delar med er av era erfarenheter, känslor och tankar med oss alla. Det har varit oerhört lärorikt för oss att få ta del av alla era berättelser. Med era ord och bilder har ni alla verkligen berört oss. Det faktum att ni delat, och delar, med er av er själva och er sorg har möjliggjort denna studie.

Vi vill även tacka Michael Claesson för nedlagd tid på korrekturläsning samt övriga kommentarer på arbetet – Tack.

Dessutom vill vi ta tillfället i akt att tacka varandra för ett utsökt samarbete, det har varit skönt att ha varandra under uppsatsens gång.

Sist men absolut inte minst vill vi tacka vår handledare Annika Capelán. Du har genom hela arbetets gång funnits till hands när vi tvivlat och känt oss osäkra på oss själva. Vi vill tacka ödmjukast för alla dina goda råd, kloka ord och stöttning. Vi kände alltid hur våra axlar lättade lite efter ett möte med dig – Tack Annika.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ABSTRACT	2
FÖRORD	3
INLEDNING	6
PROBLEMFÖRMULERING	7
SYFTE	8
FRÅGESTÄLLNINGAR	8
FÖRFÖRSTÅELSE	8
TIDIGARE FORSKNING	9
SORG OCH SORGEHANTERING	9
SORG PÅ NÄTET	12
INTERNETGEMENSKAP	12
TILLVÄGAGÅNGSSÄTT	13
VAL AV METOD	13
URVAL, UNDERSÖKNINGSPOPULATION OCH AVGRÄNSNING	14
INTERVJUMALLEN	15
METODENS FÖRTJÄNSTER OCH BEGRÄNSNINGAR	16
ARBETETS TILLFÖRLITLIGHET	18
ARBETSFÖRDELNING	19
ANALYS	20
ETISKA ÖVERVÄGANDEN	20
TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER	22
CULLBERG KRISTEORI	23
TEORI KRING GRUPPER	23
DEN DRAMATURGISKA MODELLEN	24
EMPIRI OCH ANALYS	25
BEHOV AV ATT BEARBETA	26
I BÖRJAN AV SORGEBLOGGANDET	26
STÖD FRÅN OMGIVNINGEN	26
BLOGGENS BETYDELSE	28

SÖKA FÖRSTÅELSE	29
FÖRSTÅELSE OCH TRÖST UTANFÖR SITT SOCIALA NÄTVERK	29
DET VIRTUELLA STÖDET	30
SORGEBLOGGEN SOM GRUPPTILLHÖRIGHET	32
NÄR DET FRIVILLIGA BLIR ETT KRAV	35
BLOGGENS FUNKTION	35
FÖRVÄNTNINGAR	36
NÄR FÖRVÄNTNINGARNA KOLLIDERAR	37
<u>VÅRA SLUTLIGA REFLEKTIONER</u>	<u>39</u>
<u>VIDARE FORSKNING</u>	<u>43</u>
<u>KÄLLFÖRTECKNING</u>	<u>45</u>
<u>BILAGA 1</u>	<u>48</u>

Inledning

Djup, genomträngande o. mer l. mindre långvarig, ofta intensiv l. häftig känsla av själslig smärta, av själsligt lidande, orsakad av händelse som av den drabbade upplevs ss. en svår personlig olycka, förlust, hemsökelse, motgång.

djup bedrövelse; motsatt: glädje; äv. om känsla av sådant slag utan särskild tanke på vem som därav är uppfylld.

(Långvarig) känsla av stark, smärtsam nedstämdhet och ofta saknad (särskilt efter en kär persons död)

På ovanstående vis definieras ordet **sorg** i Svenska akademins ordbok (2011) samt i Svensk ordbok (2003).

Alla har vi förlorat eller kommer att förlora någon vi älskar. Detta till trots upplevs det av många som svårt att ta upp frågor och prata om det som har med döden att göra. I Sverige dör cirka 90 000 människor varje år. Ibland kan döden komma oväntat och hastigt genom exempelvis trafikolyckor, personer som själva väljer att ta sitt liv, våldsrelaterad död och naturkatastrofer. Den mest förekommande dödsorsaken är dock sjukdomar och där oftast tumörsjukdomar eller hjärt- och kärlsjukdomar (Lundmark, 2009).

Det är inte enbart den närmaste familjen som påverkas av en persons bortgång. Runt varje avliden person finns det många som berörs såsom vänner, grannar, arbetskamrater och klasskamrater (ibid.).

Då ämnet är känsligt och svårt att prata om leder det till att allt fler nu söker alternativa vägar att uttrycka sin sorg på. Ett sätt att uttrycka sin sorg på är genom att skriva om sorgen i en blogg på Internet. Idag har nästintill 85 % av alla hushåll i Sverige tillgång till Internet. Av alla dessa Internetanvändare är det ca 8 % av dem som bloggar, vilket motsvarar 6 % av hela befolkningen, d.v.s. ca 500 000 människor. 2009 var majoriteten av alla bloggare unga kvinnor och det visar sig efter närmare granskning att så även var fallet år 2010.

De unga kvinnor som bloggar är aktiva bloggare där två av tre uppdaterar sin blogg minst 1-3 gånger i veckan. Inom bloggvärlden hör det till att man läser och kommenterar andra bloggares bloggar. (World Internet Institute, 2011).

Så här definieras ordet **blogg** på Wikipedia (2011);

En blogg (avkortning av webblogg; av engelskans blog, kortform av weblog från de engelska orden 'web' och 'log'), webbjournal eller webbdagbok är en webbplats som innehåller periodiskt publicerade inlägg och/eller dagboksanteckningar på en webbsida där inläggen är ordnade så att de senaste inläggen oftast är högst upp.

Problemformulering

Vår bild av sorg och sorgebearbetning har fram tills relativt nyligen varit att dessa känslor är något som man väljer att samtala om med dem man har närmst kring sig. Så är det inte, inte längre. Nu finns det flera sätt att bearbeta och visa sin sorg på. Att använda sig av Internet i sin sorgebearbetning är numera inte ovanligt och på Internet finns det än fler sätt att bearbeta sin sorg på, exempelvis genom minnessidor och bloggar. Idag finns flertalet bloggar runt om i världen där sorg öppet diskuteras. Människor berättar om sina egna upplevelser och känslor, vilket görs helt offentligt. I artikeln "Tror inte på att sörja vid datorn" (SvD, 2009) diskuterar fyra personer från lika många olika generationer hur de ser på sorgebearbetning på Internet. Den äldste personen i sällskapet förespråkar inte sorgebearbetning via nätet, han anser även att vi allmänt är "dåliga på sorgearbete" nuförtiden. En del av diskussionsgruppen menade att användningen av Internet för att minnas och hedra sina nära och kära som gått bort känns opersonligt. Andra menar att man lika gärna kan använda sig av "Facebook" och att sorgebearbetningen bara övergått från tidningsnotiser till egna sidor på Internet. En av deltagarna nämner att hon sett en begravningsfilm på "YouTube" och fann detta osmakligt, vilket de resterande i gruppen instämde i. De enas även om att de tror att Internetsörjandets utsträckning kommer att fortsätta stiga. Den yngsta deltagaren försökte förklara det hela med att hon tror att unga idag läser om och ser många lyckliga och framgångsrika människor, vilket enligt hennes mening leder till att de också vill finnas, göra avtryck och då inte enbart hos de närmast anhöriga (ibid.).

Men vad är det som gör att människor väljer att ventiler sina känslor på detta sätt? Varför väljer man att gå ut med så privata tankar och känslor offentligt? Är Internetsörjandet ett

effektivt sätt att bearbeta sin sorg på? Vad vi vet är att det är ett nytt sätt att sörja på och att många, samt allt fler, väljer att bl.a. blogga om bortgången av en nära anhörig.

Som socionom kommer man ofta i kontakt med människor i sorg, därför anser vi att det är av högsta vikt att i den rollen vara medveten om att det finns en ökande mängd sätt och möjligheter att bearbeta sin sorg på. Inom socionomyrket torde det vara viktigt att ha kunskap om de individuella sorgebearbetningssätten liksom de gemensamma. Enligt vår uppfattning bör man ha kunskap om det individuella för att kunna se det gemensamma som finns i sorgen. Eftersom sörjandet på Internet blir alltmer utbrett, anser vi det vara viktigt att socionomer är medvetna om vad som pågår där. Vi vill skapa en tydligare bild av hur sorgebearbetningen på Internet ser ut och vill med vår studie därmed få en ökad förståelse för hur sorgebearbetningen ter sig där.

Syfte

Syftet med vår studie är att studera och analysera vilken funktion det offentliga sorgearbetet genom bloggar, fyller hos den som skriver. Vi vill dessutom försöka förstå och få en inblick i varför man väjer att sörja offentligt och hur detta kan påverka sorgearbetets process.

Frågeställningar

- Varför väljer människor att öppet berätta om sin sorg via bloggar på Internet?
- Vilka negativa respektive positiva konsekvenser kan bloggen medföra?

Förförståelse

Vi båda praktiserade på sjukhus som kuratorer och i samband med detta kom vi i kontakt med människor i sorg. En av våra handledare rekommenderade ibland vissa sörjande att vända sig och sin sorg till Internet, men utan att kuratorn själv visste vad som fanns att finna på Internet.

I samband med praktiken uppstod ett gemensamt intresse att lära mer om sorg och sörjande personer. Vi ville även veta mer om vad som pågick på Internet och varför man valde att dela med sig av sin sorg offentligt.

Ingen utav oss kan påstå att vi är speciellt bekanta med bloggarnas värld. Dock har vi båda tidigare läst bloggar, men inte med koppling till sörjande eller sorgebearbetning.

Vi har inte heller någon egen erfarenhet av att blogga. En av oss har emellertid egen erfarenhet av förlust av en närstående och därtill hörande sorg medan en av oss inte har det. Våra olika erfarenheter av sorg ser vi som en tillgång för att kunna göra en så objektiv studie som möjligt

Tidigare forskning

”Att inse att man är okunnig är ett bra steg mot kunskap.”
– Benjamin Disraeli (1804-1881)

Detta kapitel har vi valt att dela in i tre rubriker där vi kommer att presentera tidigare forskning inom områdena *sorg och sorgehantering*, *sorg på nätet* och *Internetgemenskap*. Då det har forskats relativt lite om just sorgebloggar, har vi valt att titta på tidigare forskning om sorg och sorgehantering i stort för att försöka förstå sorgebloggarnas bearbetningssätt. Vi ville även se vilka effekter skrivandet hade på människor i sorg och sökte därav även forskning om detta. Det har inte gjorts mycket forskning om sorg på Internet, men det vi funnit och tyckt varit intressant för vår studie, presenteras nedan. I vår studie visade sig gemenskapen sorgebloggarna emellan vara väsentlig och vi har därför valt att söka efter forskning om gemenskap på Internet. Studien gällande Internetgemenskap som var intressant i förhållande till vår studie var ringa och därför svårt att finna. Dock påvisade den forskning vi fann, hur tekniken har medfört att vi lättare kan skapa gemenskap mellan varandra.

Sorg och sorgehantering

I artikeln *Cyber community in the valley of the shadow of death*, skrev Hollander (2001) om sin studie som handlade om hur anhöriga och närstående till självmordsoffer fann stöd hos andra drabbade genom stödgrupper på Internet. Hollander (2001) genomförde studien genom att ta del av mer än 10 000 mejlkonversationer från flera olika stödgrupper. Därefter utförde hon mejlbaserade intervjuer med ett flertal av dem som var aktiva på dessa forum. Studien hade som mål att ta reda på hur man som efterlevande bygger upp sig själv och sin världsbild efter att ha drabbats av ett självmord inom ens nätverk. Studien hade också som syfte att försöka förstå vikten av att kommunicera med andra människor om sin sorg. Resultatet i denna studie visade att de drabbade upplevde ett tryck från personer runtomkring sig att *gå vidare* och *hålla god min*, något som de drabbade inte kunde eller orkade leva upp till. På Internet fann de däremot stöd genom andra drabbade som hade orken, modet och viljan

att diskutera sorgen med dem. Vidare framkom det från ett par deltagare i studien att det fanns en risk med att bli alltför inriktad på sorgen genom att delta i dessa stödgrupper då detta kunde ta bort fokus från livet och levandet.

Artikelförfattaren James W. Pennebaker (2000) skriver i en artikel om studien *Telling Stories: The Health Benefits of Narrative* som utfördes på studenter. I studien bad han deltagarna att i 15 minuter under en 4 dagars tid skriva ned sina djupaste känslor och tankar kring en traumatisk händelse de varit med om. Han var intresserad av att se skrivandets effekt på människors hälsa. Det ovan nämnda experimentet med studenter var det första i ett dussintal experiment som gjorts på området runt om i världen. Resultaten visade att människor som omvandlar sina känslor till ord, upplevde en markant förbättring i sin psykiska och fysiska hälsa. Att få skriva ned sina tankar och känslor hjälper individer att förstå sig själva och sina upplevelser på ett nytt sätt. I studien kunde man däremot inte se att skrivandet skulle ha ett speciellt gynnsamt utfall hos en särskild personlighetstyp. Dock visade vissa studier på att effekten blev lite större på män än kvinnor. Studien tittade även på varför skrivandet påverkar hälsan och de kom fram till att skrivandet hjälper människor att bli medvetna om hälsan och att de därför tänker på ett annorlunda sätt kring den. Skrivandet ger även människor möjligheten att uttrycka sig samt att konvertera sina bilder och känslor till ord hjälper dem att organisera och tänka på ett annat sätt kring sitt trauma.

Grief and social support after the death of a spouse är en finsk artikel skriven av Marja Kaunonen, Marja-Terttu Tarkka, Marita Paunonen och Pekka Laippala (1999). Artikeln baseras på en studie gjord på finska änkor och änklings där forskarna bl.a. ställde öppna frågor om vad som hjälpte dem i hanteringen av deras sorg. Författarna framhåller att det är bevisat att socialt stöd hjälper till att begränsa effekterna av både kronisk och akutstress som uppstår vid förlusten av en maka/make. I studien ville de undersöka det sociala stödets källa, den mottagna sociala sorgens natur och om socialt stöd är kopplat till hanteringen av ens sorg. Resultatet visade att finska änkor/änklings mottar socialt stöd främst från sin egen familj och vänskapskrets. De sörjande uppfattade det mottagna stödet som mycket behjälpligt, men lade även vikt vid det stöd som de själva kunde ge till nära och kära. Vidare pekade studieresultatet på att de som erhöll socialt stöd hade möjlighet att sörja genom att låta sig själva omstrukturera sina tankar och uppträda panikartat, tack vare det sociala stödet.

En studie kring sorg som vi funnit intressant i förhållande till vår egen undersökning är bl.a. en nederländsk-amerikansk gjord av Jason M. Holland, Robert A. Neimeyer, Paul A. Boelen och Holly G. Pirgeron (2009). Studien, *The Underlying Structure of Grief: A Taxometric Investigation of Prolonged and Normal Reactions to Loss*, som gjordes med syftet att förstå den underliggande strukturen i sorgen, detta då det historiskt sett, enligt kliniker och historiker, funnits kategoriska skillnader mellan ”normala” och ”patologiska” reaktioner på sorg. Distinktionen mellan vad normal och ihållande sorg är fortfarande något oklart. Dock har man de senaste 10-15 åren funnit att det finns en ny reaktion s.k. komplicerad eller ihållande sorg. Denna nya reaktion ses som en särskild störning som skiljer sig från den ”normala” sorgen och har därför fått benämningen PGD (Prolonged Grief Disorder). Rent praktiskt innebär PGD ett tillstånd med kronisk sorg som sträcker sig över sex månader eller längre tid och som karaktäriseras av intensiv separationsångest, emotionella svårigheter kring tankar om den bortgångna, känslor av meningslöshet, svårigheter att acceptera bortgången och allmän nedsatt funktion i vardagen. I studien fick 1069 personer som förlorat en nära anhörig genomgå ett test som skulle indikera ifall personen led av ihållande sorg. Studien indikerade dock att den enda skillnaden är att den normala och ihållande sorgen endast har olika tidpunkter för sitt ”avslut”.

En annan studie, *Family and social networks after bereavement: experiences of support, change and isolation*, gjord av Breena and O'Connor (2010) genomfördes med syfte att belysa familjens och det sociala nätverkets betydelse vid en förlust av en närstående. Resultatet visade att familjen inte alltid var den som på bästa sätt kunde ge den drabbade den stöd den behövde. Orsaker till detta var bl.a. att dem man vände sig till också var drabbade och upplevde sorg och därför oförmögna att vara det stöd man sökte. Vissa av kvinnorna som deltog i studien hade frivilligt eller ofrivilligt fått axla rollen som den stödjande i familjen vilket gjorde att de hade svårt att be om egen hjälp. Sorgen kunde också vara en bidragande faktor som gjorde att eventuella familjeproblem från tidigare kom upp till ytan igen. När det gällde stöd från det sociala nätverket (ex. vänner och kollegor), så var det viktigt för de sörjande att de tilläts att få uttrycka sin sorg och att de blev lyssnade på. Vanligt var dock att personer i ens nätverk hade förutfattade meningar om *hur* en sörjande person skulle agera. Detta skapade viss problematik i dessa relationer. Vanligt förekommande var antagande om att all sorg och sorgbearbetning tedde sig likadant vilket ledde till att den drabbade upplevde

sig övergiven och oförstådd. Detta kunde i vissa fall leda till att vissa relationer rann ut i sanden och ersattes av nya relationer istället.

Sorg på nätet

Examensarbetet *Att skriva om sina upplevelser efter förlusten av en närstående – en hermeneutisk studie av sorgebloggar* skriven av två psykologstudenter har som syfte att studera hur bloggförfattaren förmedlar och bearbetar sin sorg genom bloggen. Studien resulterade i tre teman som Haglund & Mosa (2010) benämnde *på väg mot acceptans, vikten av omgivningens bemötande och livet efteråt* – där dessa hade stora likheter med tidigare forskning kring sorg. Bloggandet visade sig ha många positiva effekter där den som skrev fick uttrycka sina känslor och även motta stort stöd från andra människor på Internet.

Socionomkandidatuppsatsen *Att blogga om sorg – ett modernt sätt att sörja?* Skriven av Bjernell & Vallin (2010) hade den som syfte att studera vilken funktion sorgebloggskrivandet kan fylla i bearbetningen efter ett dödsfall i familjen. Studiens resultat pekar på att blogga om sin sorg har flera olika funktioner för bloggarna. Till en början kan det handla om ren överlevnad, men också en möjlighet för att få skildra sina tankar och få utlopp för ångest och skuldkänslor. Bloggandet kan sedan övergå till att handla om att hjälpa sig själv att hitta sin nya roll, likaväl som att hjälpa andra i liknande situation .

Själv mord och Internet – kommunikation om ett livsfarligt ämne, en doktorsavhandling i medie- och kommunikationsvetenskap där är ett av författaren Michael Westerlunds (2010) syften att undersöka hur ett så tabubelagt ämne som självmord kommuniceras på Internet. Själv mordsmotståndarna och dess förespråkare har genom Internet nått en större publik för sina buskap, detta där självmordsförespråkarna vunnit terräng. Westerlund tar upp vikten av att vi måste inse att det som kommuniceras på Internet faktiskt påverkar människor i en vidare utsträckning än vad man kan tro.

Internetgemenskap

Avhandlingen *Mjukvarumiljöer för gemenskap – en studie av nätgemenskap, teknik och kultur* är skriven av Daniel Skog (2010) om mötesplatser på Internet och om s.k. nätgemenskaper. Med sin forskning vill Skog (2010) få en djupare inblick i relationen mellan mjukvarumiljöer och den sociala interaktionen som finns i en gemenskap som skapas på Internet. Skog (2010) samlade in sin empiri genom deltagande observationer, intervjuer och studier av arkiverat

material på Internetcommunityn "LunarStorm". I resultatet påvisas hur mjukvarans utformning påverkar den sociala interaktionen. Skog (2010) menar även att betydelsen och användningen av mjukvarornas delar ständigt förändras, detta bl.a. p.g.a. kontinuerlig användning. Vidare beskrivs hur medlemmarna i nätgemenskapen blir till medskapare av mjukvarans miljö. Sammanfattningsvis påvisar Skogs (2010) avhandling hur teknikutvecklingen bidrar till nya former av gemenskap hos människor – nätgemenskap.

Tillvägagångssätt

Val av metod

Forskning på Internet skiljer sig i mångt och mycket från forskning i andra miljöer, detta till trots finns det också en hel del gemensamma nämnare. I all forskning kan det vara svårt att välja vilken metod som ska användas. Liksom i all annan forskning avgörs metodvalet av vad det är vi vill studera och vad frågeställningen eller frågeställningarna är. Olika metoder lämpar sig olika för att besvara olika typer av frågor. Den metod vi väljer beror också på vad vi har för syn på kunskap, och vilken typ av kunskap vi vill kunna erhålla. Slutligen styrs metodvalet i viss mån av ämnets tillhörighet (Sveningsson, Lövheim & Bergquist, 2003 sid. 57).

I vår studie valde vi att använda oss av kvalitativ metod. Med vår studie ville vi få en mer djupgående förståelse för bloggarna. Därmed ansåg vi att en kvalitativ forskningsmetod istället för en kvantitativ skulle komma vara till gagn för vår undersökning. Ytligt kan man beskriva den kvantitativa forskningsmetoden som baserad på siffror, forskarens uppfattning, distans och makroinriktning emedan den kvalitativa grundar sig på ord, studieobjektets perspektiv, närhet och mikroinriktning (Bryman, 2011, sid. 371). När vi ställde dessa kriterier mot varandra förstod vi att vi skulle använda oss av en form av kvalitativ metod eller mer specifikt, kvalitativ innehållsanalys.

Då vi ville få en djupare förståelse för bloggarna vi valde att studera var vi tvungna att tolka deras texter i bloggarna. Det finns tre olika tillvägagångssätt för att tolka en text: *semiotiken*, *hermeneutiken* och *innehållsanalysen* (Bryman, 2011, sid. 505-507). Vi valde ett

innehållsanalytiskt tillvägagångssätt som inbegriper ett sökande av de bakomliggande teman i det material som analyseras (Bryman, 2011, sid. 505). Denna form av texttolkning ansåg vi passade bäst för att ge oss möjligheten att besvara våra frågeställningar. Dessutom menade vi att innehållsanalysen var bra för oss som inte hade särskilda förkunskaper om området vi valde att beröra, därav trodde vi att det skulle komma vara till vår fördel att med hjälp av texten hitta olika teman till vår studie.

Enligt Aspers (2007) finns det fem aspekter som man som forskare måste reflektera över innan man bestämmer sig för en viss metod. Dessa är följande; etik, huruvida fältet är tillgängligt för olika metoder, beviskrav, ekonomiska resurser samt forskarens kompetens (Aspers, 2007, sid. 78). Vi ansåg det vara väldigt viktigt att ha en tydlig etisk diskussion genom arbetets gång och vi infogade därför ett eget stycke längre ned gällande våra etiska tankegångar.

Som Aspers (2007) rekommenderade, inledde vi studien med en intern diskussion kring huruvida fältet var tillgängligt för både kvantitativ och kvalitativ forskningsmetod, vilket det enligt vår bedömning synes vara. Därefter resonerade vi inom ramen för denna undersökning, kring vår kompetens i rollen som forskare. Vi hade tidigare gjort statistiska och intervjubaserade undersökningar, men aldrig använt oss av metoden innehållsanalys. Vi såg det som en möjlighet att lära oss att använda oss av en ny metod samtidigt som det var en utmaning. Dock såg vi också problematiken i att använda oss av en ny teknik i ett så pass utbrett och fördjupande arbete som detta. Vi var medvetna om att resultatet kunde komma att påverkas av det faktum att vi inte hade använt oss av metoden tidigare. Det som vi framförallt såg som problematiskt, var att koda materialet korrekt. Mot bakgrund av vår egen begränsade erfarenhet av metoden, har vi för att förhindra negativ påverkan på studien, lagt stor vikt vid att fördjupa våra kunskaper om denna såväl före studien som under arbetets gång. Beviskraven i vår studie kommer vi att diskutera nedan, när vi tar upp metodens validitet och tillförlitlighet. Diskussionen rörande de ekonomiska resurserna blev kortlivad då vi baserat vår studie på material hämtat från Internet som vi båda har haft full tillgång till.

Urval, undersökningspopulation och avgränsning

I vår studie studerade vi bloggar på Internet som behandlar ämnet sorg. För att hitta bloggarna använde vi oss av de olika sökmotorerna *Yahoo*, *Google*, *Ask* och *Altavista*. Sökorden vi då nyttjade var *sorg*, *död*, *blogg* och *kris* i olika ordningar och konstellationer.

Vi valde att begränsa oss och fokusera på bloggar som endast rör livshotande sjukdomar och bortgång av nära anhöriga. Det var ett medvetet val att välja bort bloggar som handlar om *andra* former av sorg såsom handikapp och depression. Anledningen till varför vi valde just dessa kriterier vid valet av bloggar var för att det främst var dessa problematiker vi kom i kontakt med på våra praktikplatser och som väckte vårt intresse för sorgearbetets komplexitet.

Då vi dels avgränsade vårt urval genom att använda oss utav specifika sökord och att avgränsa oss ytterligare genom att vi inriktade oss på en viss typ av sorgeblogg, gör att vårt urval kan kallas för ett målstyrt urval (Bryman, 2011, sid. 350).

Gemensamt valde vi ut åtta stycken bloggar som vi använde oss utav i studien. Ett av våra mål gällande urvalet var att få stor variation på bloggarna och dess författare. Med variation menar vi exempelvis författarnas åldrar, kön samt hur länge bloggen funnits. Vi upptäckte dock att kvinnor var överrepresenterade inom bloggvärlden. Det ledde till att vi efter vissa ansträngningar endast fann två sorgebloggar skrivna av män. De övriga kriterierna vi utgick från i vårt urval var dock av stor variation, däribland bloggarnas längd som varierade från tre månader upptill tre år.

Under vår empiriinsamling som kom att identifiera ett omfattande material, vilket vi betraktar som ett led i vårt urval där vi bl.a. ville ha stor variation på bloggarnas längd. Vi fann även att de bloggar som varit aktiva i flera år, kunde ha flera tusentals inlägg med väldigt många kommentarer från bloggarnas läsare. Vi hade istället kunnat välja att ändra vårt urval och basera vår empiri på bloggar som varit aktiva en kortare tid för att på så sätt minska antalet inlägg vi var tvungna att läsa. Detta hade besparat oss tid som vi istället hade kunnat ägna åt andra punkter i arbetet. Emellertid hade vi i sådana fall eventuellt gått miste om de tendenser vi funnit där flertalet av de bloggare som skrivit sina bloggar under en längre tid ”fastnar” i sin sörjande roll.

Intervjumallen

Tidigt in i empirisökningen fann vi svårigheter att hantera all den tillgängliga empirin. Vi hade från början av studien inte räknat med att inläggen i bloggarna skulle vara av så stor omfattning som de visade sig vara. Detta tvingade oss att utforma en ”intervjumall” med frågor som kunde anses vara av relevans för vår studie. Vi utarbetade ”intervjumallen” gemensamt och detta innan vi hade påbörjat läsningen samt bearbetningen av bloggarna. Därmed visste vi inte vad vi skulle finna för svar. Frågorna vi utformade var sprungna ur våra

frågeställningar och gav enligt vår uppfattning, ett brett perspektiv gällande bloggarna. Med hjälp av "intervjumallens" frågor tänkte vi oss att vi ställde dessa till bloggarna som inom ramen för en intervju, men att vi istället sökte och identifierade svaren i bloggarnas texter i inläggen.

Vi bedömer att detta tillvägagångssätt var positivt eftersom det på ett strukturerat sätt bidrog till att synliggöra samband och mönster i våra insamlade data.

Metodens förtjänster och begränsningar

Vi har som tidigare nämnts, valt att göra vår undersökning med hjälp av bloggar på Internet. Vi såg flertalet fördelar med att bedriva forskning på Internet bl.a. ansåg vi det vara en spännande samt en relativt ny metod och ett nytt forum att forska på. Vidare finns det flera olika aspekter som särskiljer kommunikation via datorer från kommunikation i andra medier som gör forskning på Internet utvecklande och positivt. Bl.a. handlar det om nya möjligheter att överföra och lagra information via Internet och datorer. "Datortekniken har ökat såväl hastigheten i kommunikationen som kapaciteten att hantera stora mängder material (Sveningsson, Lövheim & Bergquist, 2003 sid. 11)." Detta har medfört att vi inte haft några svårigheter att hitta information och material till vår studie. Tack vare att det fanns stora mängder material behövde vi inte omtolka eller forcera fram material för att passa vår undersökning. Datortekniken och Internet gör det även möjligt för människor som fysiskt befinner sig på olika platser att kommunicera samtidigt med varandra (ibid.), vilket vi ansåg vara ytterligare en förtjänst med att vi gjort vår forskning på Internet där vi hade ständig hade tillgång till materialet.

Vi valde att endast använda oss av texterna som skrivits i bloggarna för att få svar på våra frågeställningar och valde därmed bort att ta någon vidare kontakt med bloggarna. Aspers (2007 sid. 108-109) menar att en nackdel med att endast använda sig av texter är att det ger utrymme för godtycke samt att den tolkning och koppling som vi gör kan skilja sig från hur aktörerna, i detta fall bloggarna, själva ser på saken. Han menar vidare att den som har tillgång till en text och dessutom eventuellt själv varit med om att skapa materialet i interaktion med aktören, har en större möjlighet att förstå hur aktören ser på saken. Aspers är även av meningen, "varför nöja sig med bara text när man kan göra mer"(ibid.)?

Vi såg dock en rad fördelar med vår valda metod och valet av att endast analysera och tolka bloggarnas texter. En av fördelarna vi kunde se var att materialet redan var färdigskrivet, vilket var tidsbesparande och gav oss mer tid för en fokuserad och noggrann analys.

I forskning där materialet samlas in på nätet, tenderar vissa aktiviteter att textualiseras, och rent metodiskt innebär det att frågor och problem som är förknippade med transkribering försvann för vår del. (Sveningsson, Lövheim & Bergquist, 2003 sid. 214) . Vi kunde, eftersom vi redan hade texten i sin rena form via bloggarna, granska materialet om och om igen i dess ursprungliga form. Att endast använda oss av bloggtexterna var enligt vår mening positivt då vi fick in en stor mängd data direkt som vi kunde börja tolka okonstlat, vilket inte hade varit möjligt med andra metoder. Det var även fördelaktigt att materialet redan fanns i textform och därmed inte lämnade oss något utrymme att ifrågasätta innehållet eller på annat sätt påverka materialet. Dock var det fortfarande vi som forskare som valde ut vad som skulle beskrivas, var insamling av material skulle ske, hur länge den skulle pågå och vad som skulle väljas bort samt hur materialet skulle bearbetas och tolkas (ibid.). Vi såg en risk med att ta kontakt med bloggarna för att få svar på våra frågor ifrån den tidigare nämnda ”intervjumallen”, då vi såg risken för att vi *kunde* få förvrängda svar. Dessa eventuellt förvrängda svar behövde vi inte oroa oss för att få. Då vi istället direkt använde oss av deras egna texter som inte formulerats i syfte att besvara våra frågor, kunde vi kringgå denna farhåga.

Genom att vi endast analyserade texter kunde vår studie inte gå djupare in på en del av de frågor som vi ville utveckla. Eventuella följdfrågor efter att ha läst vissa dokument kunde ej följas upp och risken finns att vi på grund av detta gick miste om viktig information. Detta var dock en risk vi var villiga att ta då vi genom att vi inte gjorde oss tillkänna hade vi möjlighet att analysera texterna utan risk för att författaren skulle förändra sin skrivstil.

Ytterligare en aspekt som Sveningsson m.fl. (2003) diskuterar, och som kunde ses som både en förtjänst och begränsning i metoden, är platsen för studien – på eller utanför nätet. När man forskar om ämnen som har att göra med hur människor använder Internet är det viktigt att man har frågan i åtanke om var, på eller utanför nätet, studien skall göras. Detta är en fråga som krävde att vi problematiserade relationen mellan sammanhanget eller kontexten *på* nätet och kontexten *utanför* nätet. Exempelvis kan man bedriva forskning om människors liv *utanför* Internet *på* Internet, liksom människors liv *på* Internet *utanför* Internet. Det kan vara

svårt att kontrollera ifall de uppgifter personen lämnar om sig själv stämmer överens med livet utanför och vice versa (Sveningsson, Lövheim & Bergquist, 2003 sid 60-61). I och med att det kan vara komplicerat att kontrollera bloggarens genuinitet och äkthet, kan metoden för studien uppfattas som mindre bra. Vi ansåg dock att det var viktigt att ha detta i åtanke men samtidigt hade vi ingen anledning att misstro bloggarna i deras trovärdighet. Liksom Sveningsson m.fl (2003). också nämner, om vårt intresse ligger i att se på de världar som finns på nätet, så kan ett synsätt vara att betrakta nätmiljöerna som ”sociala verkligheter”. De identiteter som skapas där kan ses som ”sanna” oavsett om de stämmer överens med hur individerna lever och ser på sig själva utanför eller på nätet (ibid. 2003 sid. 61).

Arbetets tillförlitlighet

Vi anser det vara viktigt att arbetets tillförlitlighet är hög. En av de punkter som vi anser som viktigast för att skapa en hög tillförlitlighet är transparens. Vi vill vara transparenta i vår undersökning samt tillvägagångssätt genom att utförligt beskriva hur vi gått tillväga.

I början av studien hoppades vi kunna se ett mönster i vårt resultat av studien som stämde överens med forskning som tidigare gjorts om sorg och krisbearbetning. Vi tycker oss ha kunnat se likheter i bl.a. reaktionsmönster hos bloggarna i deras sorgebearbetning med tidigare forskning. Detta mycket tack vare den stora variation på forskning samt resultat som finns att tillgå. På så sätt ansåg vi oss höja tillförlitligheten i arbetet då resultatet av den kunde stödjas av tidigare forskning av liknande karaktär. Hade vi dock inte funnit likheter mellan bloggarnas sorgebearbetning och tidigare forskning kring sorg och sorgebearbetning så skulle detta kunna vara ett tecken på att vi utformat vår ”intervjumall” felaktigt, vilket medfört att vi studerat ”fel” områden i bloggarnas inlägg.

Av etiska skäl som vi kommer att behandla under en separat rubrik nedan, valde vi att inte direktcitera bloggarna i syfte att inte röja deras identitet. Vi har istället valt att koda inläggen och med hjälp av kodningen generaliserat inläggens innehåll för att därefter kunna använda dem i analysen och på så sätt öka tillförlitligheten. Vid kodningen av inläggen har vi varit extremt noga med att inte omtolka texternas innehåll. Vi ansåg att det var av högsta vikt att bibehålla kärnan i inläggen och såg det därför som en fördel att vi har varit två som gjort detta gemensamt. Vi menar att vi kunde öka tillförlitligheten genom att vi kodade inläggens innehåll för att sedan koppla detta till våra valda teorier. Dock var vi medvetna om att tillförlitligheten hade kunnat vara ännu tydligare om vi använt oss av direktcitat. Som vid all

forskning gäller det att hitta en god balans mellan att tolka/koda samt ta hänsyn till de etiska aspekterna man finner viktiga. Vi anser även att så fort man väver in en teori ihop med empiri så har man på ett sätt omtolkat det man funnit. Detta då man som forskare själv bestämmer med vilka ”teoretiska glasögon” man väljer att betrakta empirin med.

Då vi var två som utfört denna studie, var det av vikt att vi kom överens om utgångspunkterna för hur vi skulle se på och tolka våra insamlade data, vilket slutligen resulterade i ovannämnda ”intervjumall”. Mallen tjänade flera syften bl.a. att höja tillförlitligheten, dels då den inte lämnade något utrymme för egen tolkning av texten. Dessutom hade vi två olika utgångspunkter och förförståelser gällande sorg, men i och med att vi utarbetade ”intervjumallen” gemensamt hoppades vi på att tillförlitligheten skulle öka, detta då mallen inte var färgad av våra egna tidigare erfarenheter i ämnet.

Genom att vi enbart använde oss av bloggarnas texter fick vi fram material till vår analys, men hade vi istället jämfört olika empiriska material såsom observationer och intervjuer hade vi kunnat få en bättre uppfattning om validiteten. Vi var medvetna om att det kunde vara svårt att göra en studie och få med vår undersökning likvärda resultat i och med att vi valde att inte tillkännage vilka bloggar vi har använt oss av, även detta av etiska skäl som utvecklas nedan. Därutöver kan det vara svårt, om inte omöjligt, att replikera studien, eftersom bloggarna ständigt kan göra tillägg, ta bort information eller korrigera inläggen. Dock hoppades vi att det finns en möjlighet att göra en liknande studie och få liknande resultat genom användandet av vår ”intervjumall” samt genom att använda samma avgränsningar i urvalet som vi använt oss av.

Arbetsfördelning

Vi har under studiens gång utvecklat ett mycket nära och givande samarbete. I början av arbetet sökte vi individuellt efter bloggar. Detta tillvägagångssätt utgick vi ifrån eftersom vi hade förhoppningen att detta kunde bidra till en större mängd bloggar att göra urvalet ifrån, något som också visade sig stämma. Efter att vi funnit bloggar som matchade våra urvalskriterier, valde vi gemensamt ut åtta av de elva bloggar vi hade lyckats finna.

Därefter kodade vi materialet på varsitt håll, med hjälp av ”intervjumallen”. När detta var utfört, möttes vi åter igen för att gemensamt gå igenom materialet. Vi bedömer att den enskilda arbetsprocessen kombinerad med våra gemensamma genomgångar, gjort att vi kunnat gå igenom materialet på ett sätt som bidragit till en genomarbetad studie.

Redan från början hade vi som utgångspunkt att arbeta tillsammans i så hög grad som möjligt. Med tanke på arbetets omfång och tidsaspekten, tvingades vi emellertid att dela upp vissa delar av uppsatsen mellan oss. Vi har dock alltid suttit och arbetat tillsammans, vilket möjliggjort att vi kunnat diskutera och bearbeta texterna gemensamt trots uppdelningen.

Analys

Innan vi påbörjade studien, hade vi en bild av att sorgebloggarna enbart skulle handla om bloggförfattarnas sorg och sorgebearbetning, något som visade sig vara felaktigt. Istället fann vi att bloggarna väldigt ofta handlade om bloggförfattarens vardagssysslor och liv. Genom att vi, som tidigare nämnts, p.g.a. det omfattande materialet, valde att använda oss av en ”intervjumall”, bidrog detta till att hjälpa oss att påbörja vår kodning allteftersom studien fortlöpte. Att komma igång med kodningsarbetet före och under datainsamlingen är ett vanligt tillvägagångssätt och gör kodningsprocessen mer förutbestämd (Jönsson, 2010, s. 56). Att löpande koda empirin är även vanligt inom s.k. ”grounded theory”, som är en vanligt förekommande strategi vid kvalitativ dataanalys (Bryman, 2011, s. 95, 514, 523). Ett annat alternativ hade varit att koda materialet först efter datainsamlingen men detta alternativ valde vi bort med hänsyn till den relativt korta tid vi hade till vårt förfogande.

Efter att vi lyckats samla den data vi ansåg var av relevans för vår studie, skrev vi ut denna och för att gemensamt gå igenom vår data. Totalt genererade vår empiriinsamling 483 A4-ark. För att analysera denna mängd data använde vi oss av s.k. ”mind-maps” för att kartlägga och synliggöra vår empiri samt kopplingar dem emellan och våra egna tankegångar.

Etiska överväganden

De etiska reflektionerna är en oundviklig del av planeringen i ett arbete som baseras på forskning (Andersson & Swärd, 2008, sid. 247).

Då Internet är ett relativt nytt forum att bedriva forskning på, pågår en diskussion om huruvida det måste utvecklas nya etiska riktlinjer för detta forum (Daneback & Månsson, 2008, sid. 166). Diskussionerna har främst berört huruvida det som går att finna på Internet ska ses som offentligt eller privat material som forskare får nyttja utan samtycke. Detta gäller i allra högsta grad vår studie där vi använder oss utav människors väldigt privata utsagor som går att finna i den offentliga miljön.

Det finns dock fyra väl etablerade forskningsetiska principer inom den samhällsvetenskapliga forskningen, dessa fyra är följande: Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet (Daneback & Månsson, 2008, sid. 166).

Informationskravet innebär att deltagarna ska informeras om studien samt att deltagandet är frivilligt. Vi resonerade en del rörande informationskravet sinsemellan och hade en tanke om att informera de vars bloggar vi skulle komma använda oss av i vårt arbete. Efter diskussioner och överväganden kom vi fram till att vi ville påverka studiens utfall så lite som är möjligt och därför såg vi det som en fördel för studien att *inte* informera blogg författarna om vår studie. Vi menar generellt att det kan förefalla svårt som student att ta direktkontakt med vissa utsatta grupper, om kontakten skall falla inom ramen för etisk gångbarhet. Som vi tidigare nämnt är sorg ett mycket känsligt ämne och personerna i sorg kan i allra högsta grad ses som en utsatt grupp. Därför anser vi att det inte är lämpligt för oss som studenter att ta kontakt med dem då våra frågor kan få oönskade konsekvenser för de sörjande. Vi ser vidare vårt val av att inte ta vidare kontakt med bloggarna som gångbart då vårt syfte med studien inte varit att djupare ”gå in i” sorgprocessen utan att bygga upp en förståelse om sorgbloggar som social plats och dess vägar. Därmed menar vi att valet av att endast analysera bloggarnas textinnehåll är tillräcklig för att uppnå studiens syfte.

Samtyckeskravet innebär att de som studien berör har rätt att ta ställning till att medverka i studien eller ej. Vi gör dock bedömningen att blogg författarna indirekt har gett oss sitt samtycke i och med de själva väljer vad som publiceras och vad som inte publiceras i deras bloggar. Bloggarna har även varit offentliga för vem som helst som behagar läsa dem. Därför har vi valt att i samspel med våra resonemang kring de andra kraven inte inhämta något ytterligare eller direkt samtycke till studien ifrån bloggskrivarna.

Ytterligare en aspekt vi resonerat kring gällande *samtyckes- och informationskravet* är att då vi i frågeställningen valt att delvis inrikta oss på eventuella nackdelar med bloggandet, gör att chansen finns att vi finner ett par sådana. Ett sådant resultat anser vi skulle kunna leda till att någon av deltagarna känner sig kränkt, något som vi inte vill riskera. Dessutom anser vi att medvetenheten om att blogg författarna ingår i en studie gör att det finns en risk för att de väljer att korrigera eller radera delar av tidigare inlägg.

Vi är dock av åsikten att då människor blivit mer privata på Internet, så är det av relevans att även nackdelarna med denna utveckling diskuteras. Vi anser därför att ändamålet med vår studie helgar medlen.

Konfidentialitetskravet innebär att studiens deltagares, bloggarnas, identitet inte får röjas och uppgifter om de ska behandlas med största möjliga konfidentialitet (Daneback & Månsson, 2008 sid. 166). För att uppfylla detta krav har vi valt att aidentifierade bloggarna i så stor utsträckning som var görlig. Vi har, som tidigare nämnts, därför inte direkt citera någon av bloggförfattarna för att undvika att de går att återfinna via sökmotorer på Internet. Detta tillvägagångssätt var en förutsättning för att kunna använda oss av inläggen utan att ha bett om bloggförfattarnas samtycke. Personuppgifterna måste dessutom förvaras på ett sådant sätt att obehöriga inte kan komma åt dem under och efter studien (Daneback & Månsson, 2008 sid. 166). Vi har under hela arbetes gång haft lösenordsskyddade datorer, just för att obehöriga inte ska komma åt materialet.

Nyttjandekravet handlar om att insamlad data om enskilda individer endast får användas för forskningsändamål, vilket vi ser som en självklarhet. Efter att studien är utförd planerar vi därför att ta bort all data som rör studien från våra datorer.

Dessa etiska aspekter anser vi efter en noggrann genomgång av samtliga vara fullt tillräckliga för att upprätthålla hög kvalitet avseende etiska aspekter. Vi låter det därför vara osagt huruvida det behövs nya utformade etiska riktlinjer för Internetforskning.

Teoretiska utgångspunkter

I vår studie har vi valt att arbeta utifrån ett induktivt arbetssätt, det vill säga att vi från början av studien inte hade någon teori som utgångspunkt. Vårt mål med studien har redan från början varit att se på det material vi funnit så fördomsfritt som möjligt. Detta tillvägagångssätt har gjort att vi istället försökt att urskilja tendenser i den empiri vi funnit. De tendenser som vi uppmärksammat i empirin har varit vikten av att *möta förståelse hos andra*. Andra tendenser vi funnit är att *leva upp till förväntningar* samt *viljan att tillhöra*. Vi har sedermera valt att med hjälp av Cullbergs kristeori (1975, 2006), Svedbergs (2007) och Karlssons (2007) teorier

kring grupper samt Goffmans (2004) dramaturgiska modell analysera vår empiri. Dessa teorier, anser vi, tillsammans kunna ge ett flerdimensionellt perspektiv på vad det är som gör att människor väljer att blogga om sin sorg. Dessa teorier kan också hjälpa oss att förstå vad det är som gör att bloggaren fortsätter att blogga samt även belysa eventuella konsekvenser som bloggandet kan medföra för den som väljer detta forum.

Under kapitlet ”empiri- och analys” har vi valt att behandla varje tema mer fokusinriktat på en specifik teori. Under temat rörande *behovet av att bearbeta* har vi valt att inrikta oss lite mer ingående på Cullbergs kristeori. Vidare har vi i temat *söka förståelse* försökt belysa detta tema utifrån teorier kring grupper. *När det frivilliga blir ett krav* så benämner vi vårt tredje och sista tema i kapitlet ”empiri- och analys” vilket vi har valt att titta på utifrån begrepp från Goffmans dramaturgiska modell.

Nedan kommer vi kort att beskriva teorierna och de begrepp vi valt att använda oss utav. Vidare förklaring av begreppen kommer vi att presentera tillsammans med exempel från empirin vi funnit. Detta tillvägagångssätt har vi valt för att undvika upprepningar i ”empiri – och analysdelen”.

Cullberg kristeori

Det finns ett flertal olika sätt att beskriva sorg och sorgereaktioner, men vi har valt att använda oss utav Johan Cullbergs kristeori ur boken ”Kris och utveckling” (2006). Cullbergs kristeori ger oss en vägledning när det kommer till att öka vår förståelse för krisens förlopp samt hur vi bäst bemöter krisdrabbade människor. Kristeorin är även tillämplig då sorgen är orsakad av en s.k. traumatisk kris såsom ex. dödsfall.

Cullberg indelar den traumatiska krisens förlopp i fyra olika faser, *chockfasen*, *reaktionsfasen*, *bearbetningsfasen* och *nyorienteringsfasen*. Vi anser att användandet av kristeorin ger oss en ökad förståelse för innehållet i inläggen som bloggarna publicerat. Vi kan även använda oss utav Cullbergs ovannämnda faser, för att se om bloggarna pendlar mellan dessa.

Beskrivningarna av faserna gör oss också uppmärksammad på hur bloggarnas sorgearbete fortlöper.

Teori kring grupper

Vi har alla en längtan efter att få vara med, känna trygghet, få förståelse och finna mening, och dessa är starka motiv till varför vi gärna vill ingå i en grupp (Svedberg, 2007, sid. 107).

Svedberg (2007, sid. 125) menar vidare att man tillsammans skapar en gemensam mening, så som vi sett att bloggförfattarna tillsammans gjort. Den mening vi anser att bloggförfattarna tillsammans skapat är att vara ett stödjande nätverk för varandra, där de tillsammans har som mål att hjälpa varandra att komma vidare i sorgeprocessen.

På sorgebloggarna fann vi tydliga tecken på att de som skrev en sorgeblogg interagerade med sina läsare. Flertalet av dessa läsare uppgav själv att de hade varit med om liknande händelser och vissa av dessa skrev också bloggar med liknande tema.

Det var vanligt att bloggarna uttryckte att de ansåg att människor som inte varit med om samma öde som de själva, inte heller var kapabla att förstå dem. Dessa uttalanden samt det faktum att sorgebloggarna söker och tar hjälp av varandra gör därför att vi väljer att se bloggförfattarna till sorgebloggar som en grupp. Svedberg (2007, sid.109) skriver dock att för att tillhöra en grupp och motta all den positiva feedback som denne skänker så krävs det att man anpassar sig. Samtliga bloggförfattarna uttrycker att de önskar ökad respons från läsarna, i form av kommentarer, men för att få detta ser vi tecken på att bloggförfattarna endast mottar denna då de lever upp till läsarnas förväntningar på vad inläggen ska handla om. Karlsson (2007, sid. 648) skriver att det inom grupper råder vissa sociala normer och beteendemönster som man som gruppmedlem anses behöva anpassa sig till. Vi anser att den empiri vi funnit pekar på dessa två ytterligheter; stöd och krav om anpassning. Därav valet att använda teorier kring grupper och dess dynamik. Vidare förklaring med exempel från vår empiri ges i nedanstående kapitel.

Den dramaturgiska modellen

Goffmans (2007) dramaturgiska modell handlar om att vi i sammanhang där vi möter andra människor agerar inför varandra. Vi anser att valet av den dramaturgiska modellen är tillämplig då man kan se bloggen som "en scen" där bloggaren kan spela ut sina roller.

Goffman menar vidare att i möten med andra människor försöker vi skapa oss en bild av varandra utifrån de intryck vi sänder ut. Detta gör att vi är väldigt noga med att sända ut "rätt" intryck som stämmer överens med den roll vi vill inta. Medvetenheten om hur vi agerar och presenterar oss gör att detta kan liknas vid ett skådespeleri.

Parallellt med att vi bygger upp vår roll i andras ögon så leder denna process vidare till att vi även konstruerar och bygger upp våra egna "jag" och identiteter (Goffman, 2007, sid. 22 och Svedberg, 2007, sid. 159).

Vi har således valt att använda Goffmans begrepp; fasad samt främre – och bakre regionen. Dessa har vi valt att fokusera på då dessa beskriver vikten av miljön som rollen utspelas i.

Empiri och analys

Utifrån vår ”intervjumall” har vi lyckats urskilja tre teman sprungna ur vår empiri och som vi väljer att använda oss av i detta kapitel. De tre teman vi funnit är ”behov av att bearbeta”, ”söka förståelse” och ”när det frivilliga blir ett krav”. Dessa teman ansåg vi vara utmärkande för samtliga bloggare.

Nedan kommer vi att presentera dessa teman utifrån våra frågeställningar; *varför väljer människor att öppet berätta om sin sorg via bloggar på Internet? Och vilka negativa respektive positiva konsekvenser kan bloggen medföra?* Vi väljer detta upplägg då vi anser att det framhäver den funna empirin samtidigt som den på ett tydligt sätt besvarar frågeställningarna.

De första teman anser vi besvarar frågeställningarna om varför man väljer att blogga samt vilka positiva konsekvenser bloggandet kan medföra, det tredje temat besvarar frågeställningen rörande bloggandets negativa konsekvenser. Vi har valt att återkoppla till frågeställningarna i kapitlet ”våra slutliga reflektioner” för att ytterligare förtydliga det resultat vi funnit samt våra egna tankar kring studien.

I detta kapitel har vi valt att istället för att rada upp de valda teorierna, väva samman dessa med empirin. Vi tror att detta tillvägagångssätt kommer underlätta för läsarna att följa vår analys. Vi har även valt att använda oss av litterära citat som vi anser förklarar temans kommande innehåll i början av varje tema. Vi anser att dessa citat ger en övergripande förklaring av våra teman samtidigt som de förhoppningsvis skapar ett intresse för vad som komma skall.

Behov av att bearbeta

”Att skriva, måla eller skapa musik har hjälpt många att ”överleva” i sorgen. Dessa aktiviteter fyller många positiva funktioner och har effekten att man förflyttar smärtsamma tankar och känslor inifrån och ut och det ger en bra avlastning.”

– Lundmark, 2009, Sorgens olika ansikten, sid. 133

I början av sorgebloggandet

De bloggar som vi valde att använda oss av i vår studie, hade alla olika starttider. Majoriteten av bloggarna startade dock kort inpå sjukdoms- eller dödsfallsbeskedet. Det som präglade de bloggar som startade väldigt nära inpå beskedet, var hur dessa bloggförfattare visade misstro mot det som skett. En önskan om att fly från verkligheten. Ett uttryckt behov av att förstå det som skett var vanligt förekommande. Att fråga *varför* det som skett drabbat just dem var också vanligt liksom att resonera kring deras egen skuld i det inträffade. Sökandet efter mening med det som skett är enligt Cullberg (1975, sid. 131) en vanligt förekommande reaktion i vad han benämner reaktionsfasen. Kännetecknande för reaktionsfasen är att den sörjande börjar ta in det som skett eller ska ske, vilket denne dels gör genom att söka rimliga och ibland orimliga förklaringar till det inträffade (ibid.).

Bland de bloggförfattare vars nära anhöriga avlidit, beskrevs i inlägg hur dessa tycktes sig höra den avlidna i hemmet. Detta skrevs dock med en underton av insikt om att det var en omöjlighet. Reaktionen från läsarna vid dessa inlägg var omfattande och så var även bekräftelsen på att det upplevda var en normal reaktion. Illusions- och hallucinationspräglade upplevelser kan vara ett sätt att ”hålla kvar” den avlidne (Cullberg, 1975, sid. 132).

Många läsare som sade sig vara eller ha varit i samma situation försökte genom kommentarer under dessa inlägg normalisera det som bloggaren upplevt.

Stöd från omgivningen

I samtliga utom en av de bloggar vi läste under studien, påvisade bloggförfattarna att de hade stort stöd av sitt sociala nätverk. Som läsare fick man dels ta del av bilder från födelsedagskalas, parmiddagar, släktkalas och andra sociala aktiviteter som bloggförfattaren rörde sig mellan. Flertalet av bloggförfattarna mottog även professionellt stöd, i form av kuratorer och/eller psykologer. Bloggförfattarna angav att det antingen var de själva eller andra familjemedlemmar som hade behov av professionellt stöd för att gå vidare i

sorgearbetet. Detta till trots upplevde bloggarna att själva bloggen utgjorde ett bra komplement till övriga stödresurser. Bloggarna skrev ofta om hur mycket stödet från framför allt personerna i deras närmaste nätverk betydde för dem. Stödet kunde bestå i att bli lyssnad på eller få en axel att gråta ut vid, till att få mer praktisk hjälp såsom matlagning, städning eller barnpassning när kaoset var ett faktum. I inlägg kunde därefter de personer i omgivningen som gjort en "hjälpinsats" tackas och hedras för sina insatser. Behovet av praktisk hjälp, såsom ovan nämnts, belyste bloggförfattaren ofta genom inlägg på bloggen. Detta kan man tolka som att bloggen fick agera som ett forum där bloggaren öppet kunde be om hjälp. Det är inte ovanligt att omgivningen runt den drabbade känner sig osäkra när det kommer till vad de ska säga eller göra i den drabbades sällskap (Lundmark, 2009, sid. 140). Att genom bloggen be om hjälp kan då ses som främjande för omgivningen att våga ta kontakt med den drabbade. Det är annars lätt att tänka att en person eller familj i sorg vill vara i fred och därför väljer man att låta bli att ta kontakt (Lundmark, 2009, sid. 65).

Även om stödet från bloggförfattarnas direkta omgivningar visade sig vara stort så framkom det hur bloggarna stundtals och framför allt efter att en tid förflutit sedan dödsfalls- eller sjukdomsbeskedet, kunde känna sig oförstådda och ifrågasatta av deras omgivning var avsåg deras sorgearbete. Bloggförfattarna beskrev situationer där personer i omgivningen yppat kommentarer såsom exempelvis "är du fortfarande ledsen?" och "ryck upp dig!" när bloggaren uttryckt och/eller visat sina innersta känslor. Som hjälp för att minska risken att motta ovannämnda kommentarer, så beskrev bloggarna att de valde att "ta på sig en mask" när de vistades bland andra människor. Med "masken" på kunde de skratta och låtsas roa sig, detta trots att de kände det som att sorgen höll på att välla över inom dem. Detta gick ut på, som bloggarna uttryckte det, att leva upp till omgivningens förväntningar om att "komma vidare" i sorgearbetet samt agera skydd mot att hamna i liknande situationer igen då det smärtade att höra dessa kommentarer.

Cullberg (2006) vidhåller att det inte finns ett reaktionsmönster som är "mer normalt" än något annat, därför kan man inte heller ha några förväntningar på sörjande. Upplever den sörjande att denne förväntas känna på ett eller annat sätt kan i sådana fall risken bli att den sörjande undertrycker sina känslor för att leva upp till omgivningens krav och förväntningar (Cullberg, 2006, sid. 148). Precis som bloggarna som sade sig hålla inne sina känslor och tankar för att undslippa att hamna i obekväma situationer som ovannämnda kommentarer bidrog till, så skriver Cullberg (2006) att man undertrycker sina känslor för att bl.a. slippa

göra omgivningen besviken men också för att visa sig ”duktig”. Risken med att undertrycka sina känslor är dock att ett sådant beteende kan bidra till att förlänga krisprocessen (ibid.)

Oförståelsen för den drabbades känslomässiga situation resulterade i att bloggaren lät många inlägg kretsa kring om hur ogenomtänkta kommentarer påverkade den sörjande, samt uppmaningar om hur man istället ska bemöta personer som var i deras situation. En av bloggarna lade även upp en lista med konkreta förslag på hur man skulle skänka stöd till människor i sorg. Listan innehöll såväl praktiska som känslomässiga handlingar man kunde utföra gentemot de drabbade. Bloggarna uttryckte dock även missnöje över att bli kallad ”stark” och ”duktig”, detta då de ansåg att de genom att tillskrivas dessa egenskaper fick förväntningar på att leva upp till dem.

Bloggens betydelse

Utifrån de inlägg där bloggaren kritiserar bemötanden de fått kan man tolka det som att bloggen är platsen där bloggaren har möjlighet att släppa ut sin sorg, samt släppa på hämningarna de tvingats hålla inom sig. Goffman (2007, sid. 102) använder sig av begreppen främre - och bakre regionen som hör hemma i hans dramaturgiska modell. I den bakre regionen har bloggaren möjlighet att lägga av sin fasad, kliva ur sin roll och koppla av (ibid. och Johansson, 1999, sid. 83). I den bakre regionen tillåts då bloggaren att släppa på känslor och tankar som hon/han tvingats undertrycka i den främre regionen. Människor blir dock allt skickligare på att presentera sig och även på att välja rätt tillfälle att släppa på sin roll (ibid.), något som man kan tolka utifrån att bloggarna väljer att ta upp problematiken på bloggen istället för ”i verkligheten”.

Goffman (2007, sid. 114) skriver vidare att det avgörande för vad som betecknas som främre – och bakre regionen är beroende av var ”framträdandet” äger rum. Med detta menar Goffman (ibid.) att platsen inte är statisk och när det gäller sorgebloggen ser vi att den kan pendla mellan att agera främre – och bakre region. Den bakre regionen utgör till skillnad mot den främre regionen en fristad för personen och det säkraste tecknet på den bakre regionens trygghet är att aktören tryggt kan låta negativa attityder, som de annars måste hålla inom sig, lysa igenom (Goffman, 2007, sid.117).

Söka förståelse

”... det kan vara skönt att träffa människor som också är drabbade. Man förstår varandra på ett alldeles speciellt sätt och slipper förklara sig eller ursäkta sina reaktioner. Alla känner likadant.”

– Lundmark, Sorgens olika ansikten, 2009 sid. 139-140

Förståelse och tröst utanför sitt sociala nätverk

Baserat på studier av bloggarna har vi förstått att en av bloggandets huvudsakliga uppgifter är att ”söka förståelse”. Att dels själv försöka reda ut vad som hänt och förstå det, men även att söka förståelse och empati från andra – läsarna.

Cullberg (2006) talar inom kristeorin om krisen som existentiell utmaning där människor i kris befinner sig i olika känslotillstånd. Däribland talas det om känslolägena *samhörighet* och *övergivenhet*, som tar fasta på upplevelsen att vara eller inte vara ”sedd”. Att vara sedd i den bemärkelsen att man är en del av ett sammanhang, att stå i en dialog med människor och dela minnen, idéer etc. En människa kan till det yttre leva ensam men ändå uppleva samhörighet, lika som hon samtidigt kan delta i många sammanhang men ändå leva i ett inre tillstånd av övergivenhet. Känslan av övergivenhet aktualiseras vid objektsförlusten menar Cullberg (2006) d.v.s. att förlora någon eller något man upplever som en väsentlig tillgång i sitt liv, exempelvis en annan människa. Vidare beskrivs övergivenheten som en smärtsam inre position som betecknas av *sorg* och *tomhet* (Cullberg, 2006 sida 118). För att inte uppleva ett inre tillstånd av övergivenhet och istället hitta ett sammanhang, kan man tolka det som att bloggarna vänder sig till bloggen för att inte uppleva övergivenhet. Utan att man med hjälp av bloggen istället kan finna ett sammanhang genom att hitta likasinnade och på så sätt förståelse. Kommunikationsmöjligheterna som datorn medför gör att man enkelt och snabbt kan närma sig andra och därigenom skapa nära relationer med människor vi normalt sett kanske inte skulle komma i kontakt med (Sveningsson, Lövheim & Bergquist, 2003 sid 12).

Som tidigare nämnts hade så gott som alla bloggarna ett stort socialt nätverk i form av vänner och familj, men via bloggarna kan man finna nya människor att skapa en relation till, där man kan söka den förståelse som kanske inte ens eget nätverk kan bistå med. Bloggarna uttryckte själva hur bloggen är ett brett stöd med stor tillgänglighet. När som helst på dygnet och var som helst kan man söka och finna förståelse samt tröst. Även om man har ett förstående

nätverk av nära och kära kan det vara svårt att få det stödet just när man behöver det, när som helst på dygnet.

På bloggarna finns det möjlighet för läsarna att kommentera blogg författarnas inlägg i ett kommentarsfält under inläggen. Många av blogg författarna har beskrivit hur de upplever att de får energi och stöd ifrån bloggläsarnas kommentarer. Flertalet av bloggarna ber även om mer kommentarer i sina inlägg. De uttrycker också att de uppskattar läsarnas stöd. Vi har funnit att interaktionen mellan bloggarna och deras läsare överhuvudtaget är mycket viktigt för blogg författaren. Denna observation baserar vi bl.a. på det faktum att de svarar på läsarnas kommentarer antingen i egna kommentarer i kommentarsfältet eller i inlägg. Vi baserar det även på att det förekommer att blogg skrivarna ber sina läsare om råd och tips. Dessa råd kan handla om allt från sätt att bearbeta sin sorg, begravningsmusik, vad man ska köpa i julklapp till tips om teknikprylar.

Det virtuella stödet

Sorgebloggarnas läsare utgörs av redan tidigare kända vänner och familj, samt helt vilt främmande människor som själva upplevt eller inte upplevt sorg. Det var även vanligt förekommande att bloggarna länkade till andra sorgbloggare, vilket tyder på att sorgbloggare emellan läser varandras bloggar. Interaktionen dem emellan var utbredd i form av kommentarer, inlägg, länkar och även inlägg om hur de tagit steget och träffat varandra i ”verkligheten”. Detta gör att man kan se blogg författarna till sorgbloggar som en egen grupp. En grupp definieras av att medlemmarna känner någon samhörighet eller har någon slags kontakt med varandra (Karlsson, 2007, sid. 641 och Svedberg, 2007, sid. 15). En grupp definieras även av att gruppmedlemmarna har specifika, av varandra beroende sociala roller, där varje medlems beteende på något sätt påverkar gruppen i sin helhet (ibid.). I vår studie var det förlusten av en närstående och sorgbearbetningen som var sambandet mellan bloggarna.

Även om bloggarna drevs av enskilda individer med vitt skilda upplevelser av sorg så antydde blogg författarna att det fanns ett *vi-och-dom-tänk* genom att skriva inlägg om hur främmande de kände sig bland människor som inte upplevt en förlust. Detta ansåg de hade att göra med att känslan av förlust var något som ingen kunde föreställa sig utan att ha upplevt det personligen. Responsen från läsarna och då också andra drabbade var stor och det visade sig vara en igenkännande känsla. Det finns enligt Svedberg (2007, sid. 17) olika beskrivningar av grupper, där gruppernas syften och funktioner varierar. En av grupperna kallar Svedberg

(ibid.) *vi-grupp – dom-grupp* (in-group favouritism – out-group discrimination) . I en sådan grupp är dom-gruppen av stor vikt för att kunna definiera vi-gruppen. Det som karakteriserar medlemmarna i dom-gruppen är att dessa personer anses vara föga sympatiska och annorlunda (ibid.) i vi-gruppens ögon. När läsarna och bloggförfattarna då enas i denna syn på ”icke-drabbade” kan man se det som ett försök i det Svedberg anser vara ett led i att stärka solidariteten i vi-gruppen. Ytterligare ett exempel på detta agerande var när bloggarna, som tidigare nämnts, uttryckte irritation över att bli kallad ”stark” och ”duktig” av sin omgivning. Läsarna bekräftade då dessa känslor och försäkrade att det bloggaren kände var ”normalt”. De händelser som bloggarna refererade till var händelser som aldrig togs upp med de personer de berörde, utan diskussionen togs istället upp som ett inlägg på bloggen.

Lundmark (2009) beskriver funktionen av sorgegrupper där sörjande träffas tillsammans med en eller flera samtalsledare för att bearbeta sin sorg men även att utbyta erfarenheter, där det enda gemensamma faktorn för dessa människor var att de förlorat någon som stått en nära. Man har funnit att gruppdeltagandet kan medföra att de sörjande kan börja släppa in människor i sitt liv igen. Lundmark (2009) skriver att det snarare är en regel än ett undantag att människor i sorg isolerar sig från allt socialt umgänge, men att det kan upplevas som skönt att träffa andra som också förlorat någon. Vidare menar hon att man förstår varandra på ett unikt sätt där man slipper förklara eller ursäkta sig och att alla känner likadant (Lundmark, 2009 sid. 139). Fenomenet med faktiska sorgegrupper med en samtalsledare kan liknas vid de sorgegrupper som uppstår i bloggvärlden, där sorgebloggarna blir en egen grupp. Precis som Lundmark (2009) förklarar så lär sig gruppmedlemmarna av varandra. Om någon kan berätta och delge sig av problem såsom sömnlösa nätter kan detta bekräftas av andra gruppmedlemmar som upplevt samma eller liknande saker. Hon skriver även om hur man tipsar varandra om bra hjälpmedel i sorgebearbetningen såsom terapeuter och böcker (Lundmark, 2009 sid. 140), vilket man också tydligt kan se i samspelet sorgebloggarna emellan. Att bloggförfattarna tar hjälp av varandra och samtidigt bidrar med sina egna tips och råd till andra sörjande är enligt Svedberg (2007) ett karaktäristiskt drag för kriterierna att kalla sig en grupp. Svedberg (2007, sid. 15) skriver bl.a. följande om det som utmärker en grupp;

”Ett levande system som är självreglerande genom delad perception och samspel, som erfar och får feedback genom utbytet med sin omgivning[...]Gruppen finner sätt att hålla sin

balans i förändringar, den skapar egna riktlinjer och regler och söker sina egna mål genom återkommande cykler av oberoende handlingar.”

De sörjande blogg författarna och deras sorg bekräftas ständigt av läsarna i form av kommentarer. I kommentarerna skriver läsare som också är sörjande om hur de känt likadant och upplevt liknande saker. Precis som i de grupper som beskrivs av Lundmark (2009) ger läsarna råd och tips till blogg författarna som, som nämnts ovan, de även ber om att få. Det är som sagt vanligt förekommande att bloggarna länkar till andra blogg ar rörande sorg t.ex. när de skrivit ett ”bra” inlägg som de tycker stämmer överens med hur de upplever saker och ting men även när någon av de andra sorgebloggsskrivarna går bort. Lundmark (2009) beskriver hur detta kan vara bra då man riktar sin uppmärksamhet åt andras sorg och därmed inte förblir helt uppslukad av sin egen, utan istället kan fokusera på någon annan som behöver stöd. När man i sin egen sorg kan ”se över” den samt försöka stödja och finnas till hands för någon annan, menar Lundmark (2009), stärker det självkänslan genom att man på så vis bevisar att man inte förlorat sin kompetens som medmänniska (Lundmark, 2009 sid. 140). Vid den tidpunkt när man lyckas stärka sin självkänsla, som kan ha blivit skadad vid förlusten av en nära anhörig, befinner man sig enligt Cullberg (2006) i den slutliga och avslutande fasen av krisen – nyorienteringen. Det är vid nyorienteringen man kan uppleva att händelsen, förlusten av en kär, får nya betydelser i livet. Denna slutliga fas, avslutas aldrig utan kommer alltid finnas med likt ett ärr utan att behöva störa livskontakten. Istället har individen funnit nya intressen och nya relationer. Den kanske skadade självkänslan har fått skjutits upp samt de svikna förhoppningarna har nu lyckats bearbetas. En förutsättning för denna utveckling är att den som drabbats av en traumatisk händelse har försonats med den. Dock kan exempelvis årsdagen eller andra påminnelser om händelsen upplevas känslomässigt hos den drabbade (Cullberg, 2006 sida 154).

Sorgebloggen som grupptillhörighet

Allmänt lever vi människor i grupper och grupper har en tendens att få oss att se oss själva och de övriga medlemmarna som en enhet. Vi är dock fortfarande enskilda enheter men vi kan inte tänka oss eller tänkas vara utan grupptillhörighet (Trost & Levin, 2004, sid. 149). Att tillhöra en grupp ställer vissa krav och skapar förväntningar om att vi ska agera eller vara på ett visst sätt (ibid.).

Gällande blogg författarna har dessa valt att kategorisera sig som sorgebloggare och de går därmed att finna genom att använda sig av sökord såsom: blogg och sorg. Detta gör att de automatiskt kategoriseras som sorgebloggar även på söksidor såsom "bloggtoppen.se"

Karlsson (2007, sid. 648) menar att våra relationer med andra gruppmedlemmar styrs av sociala roller och normer. Med sociala roller menar Karlsson (ibid.) att man intar ett beteendemönster som hör ihop med en viss position eller uppgift. Detta kan ses i sorgebloggarna också då bloggarnas upplägg och utformning oftast var lika varandra till utseendet. Dels var språket "dagboksliknande" hos samtliga blogg författare, sedan var även bloggarnas utseende med bilder och dylikt överlag liknande. Även sorgebearbetningens gång på bloggarna tedde sig i stort snarlikt. Vilket kan ses som ett led i Svedbergs (2007, sid. 49) resonemang kring hur grupper inte agerar slumpmässigt. Han menar att det förefaller att grupper lever i vissa regelbundna mönster (ibid.). Med Svedbergs resonemang som grund kan man se det som att det finns en förklaring till varför bloggarnas utformning ter sig i stort sett lika.

Något vi funnit gemensamt i bloggarna är att sorgebloggarna håller sig till "temat" även lång tid efter den inträffade händelsen, detta trots att flertalet av bloggarna "gått vidare" där de exempelvis fått barn eller funnit kärleken igen. Det var påtagligt att det förväntades och var viktigt att sorgebloggen förblev en blogg om sorg och höll sig till det "temat". Dessa förväntningar skapades och gick att finna hos läsarna genom kommentarer på inläggen, vilket kan kopplas till Karlssons (2007) teori om att man i sociala roller har en särskild position eller uppgift. Sorgebloggarna utger att de är bloggare som skriver om sin sorg. Då kan man välja att se det som att de har till "uppgift" att bevara den positionen och förbli just en sörjande bloggare. Detta kan man se tydligt på flertalet vis i blogginläggen. Bl.a. kan man se det om bloggarna på "bra" dagar skriver om trevliga och vardagliga saker, och att responsen då är låg eller helt frånvarande från läsarnas sida. Det framkommer även genom att när bloggarna skriver ett större antal positiva och starka - starka i den mening att bloggarna själva känner sig starka och inte nedtyngda av sin sorg, inlägg så kommenterar läsarna dessa inlägg med kommentarer som "drar" bloggarna tillbaka i sin sorg. Detta görs genom kommentarer om att läsarna anser att bloggskrivarna är "starka som orkar gå vidare" samt att de "känner medlidande i det hemska som hänt".

Det förekom även kommentarer av ”elak” karaktär där läsarna mer aggressivt ifrågasatte hur bloggarna kunde gå vidare efter att en kär gått bort. Efter att läsarna påpekat att det faktiskt är en sorgeblogg bloggarna skriver, gjorde det att bloggarna snart därefter skrev ett inlägg om hur svårt de har det och hur ledsna de var. Detta gör det påtagligt att bloggarna ständigt pendlar mellan Cullbergs (2006) olika faser i krisen. Trots att bloggaren kan befinna sig i exempelvis bearbetningsfasen eller nyorienteringsfasen kan hon eller han lika snabbt dras tillbaka till reaktionsfasen. Man kan välja att tolka det som att bloggarna skriver inlägg av ”sorgsen” karaktär, trots att de kanske befinner sig i något av de senare stadierna i krisen, för att nå upp till de förväntningarna läsarna har på hur en sorgebloggare ”ska” sörja.

Detta kan bli intressant i relation till hur Cullberg (2006) beskriver hur människor som befinner sig i en kris istället kan *undertrycka* sina känslor för att socialt försöka anpassa sig till omgivningens krav och förväntningar på hur en sörjande person ”ser ut”. Då undertrycker man rent försvarsmässigt sina känslor för att inte visa sin sorg och oro över t.ex. en svår sjukdom eller förlusten av någon. Istället försöker man ”ta sig samman”, ”tänka på något annat” eller ”vara duktig”, för att uppfylla förväntningarna på hur sorgen ”ska” hanteras (Cullberg, 2006 sid. 148), vilket är precis tvärtemot vad sorgebloggarna förväntas göra. På bloggen förväntas de istället inte ”vara duktiga” utan öppet visa sin sorg och detta regelbundet för att hålla sig till temat sorg.

Det kan uppfattas som att bloggarna väljer att skriva nya sorgeinlägg, efter kommentarer om att de inte förhåller sig till bloggans huvudfråga, detta för att hålla sig till ”temat” och på så sätt stanna kvar i gruppen som den sorgebloggare hon/han är. Det kan också tolkas som att bloggaren gör det för att behålla sina läsare, för att på så sätt hålla sin blogg vid liv. Att bloggarna anpassar sig för att leva upp till vad de tror är läsarnas krav på dem, anser Svedberg (2007, sid. 109) görs då vi har som drivkraft att erhålla den trygghet och det erkännande som vi alla är beroende av.

Som tidigare nämnts skriver Trots & Levin (2004) att vi människor inte kan tänka oss att vara utan grupptillhörighet vilket eventuellt kan medföra att bloggarna stannar i sin ”sorgebloggsgrupp”.

När det frivilliga blir ett krav

”...det finns något som förenar alla som har sorg: En särskild känslighet som kan liknas vid ett nyfött barns. En sorts känslomässig hudlöshet som gör att alla möten med personer som förefaller oäkta, rädda eller okänsliga i mötet enbart skapar nedstämdhet och besvikelse hos den som har sorg”.

– Lundmark, Sorgens olika ansikten, 2009, sid. 59

Bloggens funktion

Som beskrivits ovan tjänar bloggandet om sin sorg flera syften för bloggförfattarna. Vad vi funnit är att bloggen framförallt finns till för att söka förståelse och stöd under bloggarnas sorgebearbetning. Den utgör också ett ytterligare komplement för det stöd bloggarna får från sitt egna sociala nätverk samt eventuell professionell hjälp. Majoriteten av bloggarna beskriver hur de ser bloggen som en ventil, deras andrum, där de får utlopp för sina tankar och känslor. Bloggen fyller även andra funktioner. Den fungerar som en kommunikationskanal mellan bloggskrivarna och deras anhöriga vid olika tillfällen. Kommunikationskanalen som bloggen användes som ansågs av bloggskrivarna som bra då de inte behövde förklara varför de inte orkade prata eller ta itu med saker, utan de anhöriga kunde läsa sig till det. Detta även utan att bloggförfattarna behövde berätta samma saker om och om igen. Bloggarna uttryckte även hur det var skönt att kunna använda sig av bloggen för att ta upp frågor av känsligare karaktär som de inte kände att de ville berätta direkt för sina anhöriga. Bloggen har alltså använts som ett redskap för att nå ut enkelt till likasinnade samt sina nära och kära.

Nästintill samtliga sorgebloggare hade likvärdiga anledningar till varför de valt att starta sin blogg. De ursprungliga orsakerna till varför de valde att blogga var oftast för att ”skriva av sig”, vilket de beskrev kändes som terapi. Många beskrev även hur de påbörjade bloggandet i hopp om att finna förståelse och likasinnade. En av de främsta anledningarna var också att bloggarna själva ville nå ut till andra med sitt skrivande. Detta gjorde bloggarna företrädesvis i syfte att själva ge stöd till andra som befinner sig i snarlika situationer för att påvisa att de som drabbats inte är ensamma i sin sorg. Men de gjorde det också med anledning av att uppmärksamma sjukdomar. De bloggare som mist sina nära anhöriga i svåra sjukdomar t.ex. som cancer, beskrev ofta detaljerade fakta om sjukdomen och sjukdomsförloppet. Detta dels för att stödja andra i samma sits, men även för att upplysa andra icke drabbade om

sjukdomarna. En del av bloggarna startade insamlingar på sina bloggar för att skänka pengar till bl.a. olika cancerfonder.

Förväntningar

Redan vid skapandet av en sorgeblogg så kan man se det som att bloggförfattaren intar en roll, in detta fall som sörjande. Vid ett framträdande, som Goffman (2007, sid. 28) likställer med all aktivitet som utförs inför observatörer, krävs det att vårt agerande spelas upp i rätt miljö. I bloggarnas fall blir det som skrivs i inläggen bloggarnas framträdanden.

Enligt Goffman (2007) skapar vi mönster i vårt agerande och målar upp miljön så att vårt framträdande får en regelbundenhet och blir lättare att förstå hos våra observatörer. Detta kallar Goffman (ibid.) för att skapa en *fasad*. En av fasadens standardingredienser är inramningen. Inramningen är platsbunden och inbegriper allt som kan liknas vid rekvisita (ibid.). Inramningen har ett stort inflytande på hur slutresultatet av dramat kommer att bli (Månson, 1998, sid. 172). På en arbetsplats kan inramningen utgöra ett kontor och inom bloggvärlden kan detta liknas vid bloggans utformning.

Första byggstenen hos bloggarna i deras fasadskapande kan man anta vara den kategoriseringen som används för att presentera bloggen, i detta fall etiketten som sorgeblogg. En annan fasadskapande handling som bloggarna utför är då de utformar och utsmyckar sina bloggar. Vanligt bland bloggarna vi läste var att författarna hade änglabilder, bilder på den avlidne, bilder på sig själva samt bilder på tårar och hjärtan på framsidan av bloggen. Rekvisitan gjorde att vi som läsare direkt presenterades för huvudrollsinnehavarna och fick en glimt av vad som skulle ”spelas upp” inför oss. Gemensamt för de bloggar vi läste var att de samtliga hade en presentation av *när* de mottog beskedet av sjukdoms- eller dödsfallsbeskedet. Denna inramning hjälper därmed både bloggaren att spela ut sin roll men den hjälper också oss observatörer att lättare förstå det som utspelas framför oss.

I början av bloggandet kretsade inläggen nästan uteslutande om sorgen och det sorgearbete som bloggaren genomgick. Som tidigare nämnts var responsen, vid inlägg som kretsade kring vardagliga ting, låg och ibland obefintlig till skillnad mot när inläggen handlade om sorg. Vi har också tidigare nämnt att bloggarna ibland mottog kommentarer som ”drog tillbaka” bloggaren in i sorgerollen igen. Detta skedde ofta när bloggaren inte skrev om sorg. Kommentarer som på olika sätt ifrågasatte bloggarens sorgprocess var uteslutande vanligast då bloggförfattaren under en tid avhållit sig från att skriva om sorg. Kommentarer med

ifrågasättande karaktär till inläggens innehåll kan ses som tecken på att fasaden som blogg författaren byggt upp är så stark att det är svårt för läsarna att ta in den ”nya rollen” som spelas upp. Goffman (2007, sid 33.) menar att läsarna kan ha stereotypiska förväntningar på det som ska utspelas inför dem, detta på grund av att bloggarna använder samma fasad som tidigare. De nya rollerna passar därmed inte in i sammanhanget. Syftet med kommentarerna kan därmed ses som ett sätt för läsarna att hålla kvar bloggaren i rollen som sörjande, den rollen de intagit från början av bloggandet. Goffman (2007, sid. 72) skriver följande:

...”en specerihandlare som står och drömmer väcker kundens förargelse eftersom en sådan specerihandlare inte är någon riktig specerihandlare. Samhället kräver att han ska begränsa sin funktion som specerihandlare... det finns i själva verket så många försiktighetsåtgärder för att hålla en människa fången i det hon är att det förefaller som om vi levde i ständig fruktan för att hon kan fly från det, att hon kan göra sig fri från det och plötsligt slingra sig undan sina villkor”.

När förväntningarna kolliderar

Bloggarna uttryckte vid vissa perioder att de hade svårt för att skriva i bloggen, de förklarade det som att de inte hade någon inspiration. I ett led för att motverka, vad bloggarna kallade skrivkramp, bad de läsarna att tipsa om vad de ville att inläggen skulle handla om. Detta tillsammans med det faktum att bloggarna, som tidigare nämnts, uttryckte önskan om fortsatt och/eller ökad respons från läsarna gör att man kan se det som att bloggarna till viss del kunde känna sig tvungna att ge läsarna det som engagerade dem för att motta deras stöd.

Karlsson (2007, sid. 649) skriver att en individ i regel har flera olika roller som denne pendlar mellan, precis som bloggarna uppvisar genom sina inlägg. Att bloggarna väljer att skriva inlägg om annat än sorgen, kan ses som ett tecken på att de försöker pendla mellan olika roller på bloggen. Den kritiska responsen som bloggarna dock får motta vid dessa rollframträdanden gör att de istället blir osäkra på sin förmåga att skriva om ”rätt saker” och därför ber om hjälp från läsarna.

Rollerna vi pendlar mellan, menar Karlsson (2007), brukar i de flesta fall komplettera varandra och bidra till att individens identitet stärks, dessa roller kan dock i vissa fall hamna i konflikt med varandra. Karlsson (ibid.) menar vidare att en sådan rollkonflikt är vanlig vid två olika situationer. En sådan situation är när en person i en och samma roll upplever att förväntningarna från omgivningen gällande det ”rätta rollbeteendet” skiljer sig från personens

egna förväntningar. Den andra situationen är när en person har flera roller och där normerna inom dessa strider emot varandra. Då bloggarna används som kommunikationskanal gentemot både läsare och anhöriga kan det komma bli problematiskt för bloggförfattaren. Detta då bägge parter kan ha olika förväntningar på hur bloggarens sorgeprocess ”bör” ser ut, vidare kan detta leda till att bloggaren upplever en rollkonflikt.

Allt eftersom bloggandet pågått, har alltså bloggaren utvecklats och också förändrat sin skrivstil. Ibland har det funnits perioder där sorgen inte nämnts alls och istället har vardagssituationer beskrivits. Detta har i sin tur resulterat i mindre stöd och mindre respons från läsarna. Bloggarna har dock uttryckt att responsen från läsarna varit en bidragande faktor till varför de fortsatt blogga. Att rådfråga läsarna om vad inläggen ska kretsa kring kan då tolkas som ett sätt för bloggaren att uppdatera sig om vilka förväntningar och normer som läsarna har på denne.

Våra slutliga reflektioner

”Man kan inte prata om havet med en groda som sitter i en brunn.”

– Konfucius (555 f.Kr-479 f.Kr)

Vi har valt att dela upp vår slutreflektion i två delar utifrån våra frågeställningar. Detta för att få tydligare svar på dem.

Varför väljer människor att öppet berätta om sin sorg via bloggar på Internet?

Trots att bloggandet om sin sorg, som vi har sett, inte enbart medför positiva effekter på bloggarens sorgprocess har vi med vår undersökning fått en inblick i och kunnat bygga upp en förståelse för varför så många ändå väljer att göra det. Vi ser att bloggen utgör ett komplement och i vissa fall även kompensera för omgivningens bristande förmåga att stödja bloggaren. Precis som Lundmark (2007) skriver så kan det vara svårt för omgivningen att veta hur man ska bete sig i närheten av den sörjande, vilket gör att man istället tar avstånd från denne.

Vi ser också att bloggförfattarna genom att blogga, på ett enkelt sätt, får kontakt med andra drabbade och då också erhåller förståelse för de känslor som de presenterar på bloggen. Då bloggans tema och dess inlägg är av mycket privat karaktär har vi sett att bloggarens val att kalla bloggandet terapi är lätt att ta till sig. Att bloggaren skriver dessa intima inlägg, där denne på ett väldigt ingående sätt beskriver sina känslor, visar att denne väljer att släppa ut känslorna istället för att hålla dem inom sig. Cullberg (2006) skriver att ett av de vanligaste försvaren vid smärtsamma upplevelser är just att isolera känslorna. Bloggarna uttrycker, som tidigare nämnts, att omgivningen har svårt att just förhålla sig till dessa känslor. Vi ser därför att valet att börja blogga är ett mycket kreativt sätt att finna ett utlopp för de känslor som bloggaren annars tvingas hålla inom sig.

Att börja blogga om sin sorg i hopp om att stödja andra och upplysa om sjukdomars förlopp, är något som vi har kunnat leva oss in i och ser som ett skäl till valet att börja blogga och därmed visa upp sin sorg offentligt. Att känna sig förstådd, att känna att det finns människor som alltid tar sig tid till att lyssna på en och upplevelsen att det är skönt att skriva av sig är alla punkter som vi kan förstå att människor väljer att försöka finna.

Vilka negativa respektive positiva konsekvenser kan bloggen medföra?

Vi har i vår studie funnit flertalet gynnsamma aspekter som bloggandet medfört för den sörjande i dennes sorgprocess. En av fördelarna vi sett med bloggandet är att när omgivningen upplevs som oförstående, så finns ändå bloggans läsare som stöd för den sörjande. Bloggen har i stort fungerat som ett bra redskap för bloggarna i jakten på förståelse. Via bloggen har det varit lätt att söka andra som varit med om samma sak eller människor som är förstående i stort. Något som slagit oss under arbetes gång är bloggans ”enkelhet” - enkelhet i meningen att det är ett komplikationslöst sätt att få utlopp för sina känslor på och samtidigt få respons på dem. Bloggen är även enkel i sitt slag när det kommer till att söka och hitta förståelse. Det är också ”enkelt” på så sätt att bloggförfattarna när som helst på dygnet kan finna stöd och tröst. Man har kanske inte många vänner som man känner att man kan ringa mitt i natten då man kanske är som mest och i störst behov av att få tröst och stöd.

En stor positiv sida av bloggandet som vi funnit är bloggans funktion rörande normalisering. I bloggen får bloggförfattarna sina inlägg om sin sorg bekräftade av läsarna när de berättar om liknande händelser och tankar ifrån deras egna liv, därmed normaliserar läsarna bloggarens sorg.

Vi har även sett att sorgbloggarna utgör en egen grupp, vilket vi bl.a. sett utifrån Karlsson (2007) och Svedbergs (2007) teorier kring grupper. Vad vi då menar är positivt med detta är när Svedberg menar att alla grupper skapar en gemensam mening, där sorgbloggarnas gemensamma mening med bloggandet är att gå vidare. Vad vi sett är att de olika sorgbloggarna faktiskt samarbetar för att uppnå denna mening, att gå vidare, med hjälp av bloggen. Samarbetet har vi sett genom att de olika bloggförfattarna stöttar varandra och normaliserar varandras känslor. Även när de ger varandra råd och tips i hur de ska gå vidare med sin sorg.

Vi ser bloggandet också som positivt när bloggförfattarna med sina inlägg påvisar att de ”gått vidare”, vilket vi kan se när de skriver om vardagliga ting i sina inlägg. Med stöd av Cullbergs (2006) teori om de olika faserna i krisen, kan vi se att när bloggarna skriver inlägg som inte kretsar kring deras sorg indikerar detta att bloggarna befinner sig i nyorienteringen. I nyorienteringen finner den sörjande sätt att leva med sin sorg utan att den påverkar vardagen i allt för stor utsträckning menar Cullberg (ibid.).

En annan aspekt som vi skulle vilja belysa till bloggans fördel är att det utgör ett forum för alla. Alla människor kan blogga. Vi ser skrivandet som en bra metod för sorgebearbetning för människor som är blyga eller helt enkelt inte pratglada. Med hjälp av bloggen kan man ändå få sätta ord på sina känslor - inte muntligt utan på svart och vitt. Vi anser allmänt att det är bra för alla personlighetstyper att skriva om och på sätt bearbeta sin sorg. Detta kan vi även bekräfta med stöd av den tidigare forskningen vi funnit. Pennebaker (2000) skriver i sin studie hur skrivandet om en traumatisk händelse påverkar den drabbade positivt både psykiskt och fysiskt.

Trots detta finns det som vi även nämnt i analysen, även en baksida av bloggandet fyllt med konsekvenser och en rad ”krav” ifrån läsarnas håll. Vi tror att många av bloggarna inte är helt medvetna om de negativa konsekvenser som bloggen enligt vår uppfattning medför eller kan medföra. Medvetandet om att bloggen och dess innehåll är publikt menar vi finns. Dock är vi av den uppfattningen att bloggförfattarna inte riktigt är medvetna om publikationens konsekvenser. Att bloggen är publik medför att verkligen vem som helst via sökmotorer kan klicka sig fram till sorgebloggarnas bloggar. Det finns en stor risk för att bloggarnas innehåll blir misstolkat och negativa kommentarer är inte ovanliga i dessa sammanhang. Det förekommer att läsare skriver rent av elaka kommentarer som de facto kan komma att såra bloggarna. Vi uppfattar inte heller att bloggarna riktigt är medvetna om hur personliga de faktiskt blir. Detta som en följd av att bloggläsarna ”kräver” det för att de ska respondera på inläggen och bekräfta bloggaren. Vi har uppfattat det som att ju mer intima bloggarna blir desto större blir också responsen. Vissa bloggare sökte även svar ifrån läsarna om vad de ville läsa om för att hålla bloggen intressant och vid liv. Läsarnas intresse för bloggarnas privata liv för med sig att bloggarna delar med sig av väldigt många och privata bilder samt videoklipp. Det har även lett till att bloggarna drar in stora delar av sin egen omgivning – berättelser och bilder om sin familj och vänner. Vi noterar att bloggarna måhända inte tänker på att vem som helst kan ta del av detta.

Alla dessa ”krav” utgörs av de förväntningar som ställs på de sörjande bloggarna. Cullberg (2006) menar, som tidigare nämnts, att det inte finns någon ”normal” reaktion på en kris och därmed är det svårt att ha förväntningar på hur denna reaktion ska te sig. Därav anser vi att det är anmärkningsvärt att alla dessa förväntningar och ”krav” ändock ställs på de sörjande. Remarkabelt, tycker vi, är att dessa förväntningar och ”krav” ställs på de sörjande ifrån olika håll, både ifrån deras egna anhöriga men även bloggläsarna. Vad som vi ser komplicerar

förväntningarna för bloggarna är att de anhöriga och bloggläsarna ställer helt skilda förväntningar på dem. De anhöriga förväntar sig att bloggaren skall gå vidare och inte stanna kvar i sin sorg. Samtidigt ”kräver” läsarna att de skall förbli sörjande då det förväntas av bloggläsarna att bloggaren befinner sig i sorg. Förväntningarna som bloggläsarna ställer på bloggarna tror vi har skapats utifrån den fasad sorgebloggaren bär. I enlighet med Goffmans (2004) teorier kring fasader menar vi att sorgebloggarna själva delvis har varit med och skapat dessa förväntningar. Detta genom att bloggarna har kategoriserat sig som sorgebloggare genom att benämna bloggen sorgeblogg, men även med bilder, skrivsätt och andra utsmyckningar på bloggen.

Det som vi sett som mest problematiskt gäller bloggskrivarens roll som sorgebloggare. Dessa roller har vi kunnat utläsa med hjälp av Goffmans (2004) dramaturgiska rollteori där vi har upplevt det som att en del av bloggarna blir så uppslukade av sin roll att det är svårt att gå vidare. Inlägg som kretsar kring om hur bloggarna fortfarande inte klarar vardagen trots att flera år passerat sedan deras anhöriga gick bort är inte ovanligt. Vi befarar att det är lätt att fastna i sin roll och detta bl.a. p.g.a. att inte alla bloggarna kompletterar sin sorgebearbetning med professionell hjälp. Utan professionell hjälp tror vi att det är lätt att fastna i rollen. Vi menar att om bloggaren hade fått professionell hjälp hade den professionella kunnat ge bloggaren verktyg för att kunna gå vidare. Detta är något som sorgebloggaren inte erhåller ifrån bloggen och dess läsare utan snarare tvärtom. Vi ser dessutom att bloggen har en ihållande funktion av sorgen då även de som faktiskt erhåller professionell hjälp ändå stannar kvar i sin sörjande roll på bloggen. Detta då vi sett en rad exempel på hur läsarna drar tillbaka bloggaren i sin sörjande roll istället för att stärka bloggaren när denna gör anspråk på att försöka gå vidare. Å andra sidan skulle behållandet av sorgerollen kunna vara ett medvetet val ifrån bloggarens sida. Behållandet av rollen kan bero på att bloggförfattaren vill gardera sig och behålla sitt skyddsnät som bloggen har kommit att utgöra.

Vidare forskning

”Att veta allt är stort – att veta mer är större”.

- Sten Broman (1902-1983)

Sorg och sorgearbete

Upplevelser av sorg är individuellt och inom området finns det inga ”rätt” eller ”fel” när det gäller vilka känslor samt utlopp vi använde oss utav. Vi anser därför att alla forskning kring sorg och sorgearbete är ett viktigt bidrag för att nyansera vår kunskap kring detta känsliga ämne. Att utföra forskning utifrån bloggar är, enligt oss, en exemplarisk källa att använda oss utav. På bloggen kan vi på ett mycket snabbt och enkelt sätt ta del av människors innersta tankar och känslor, detta med deras egna ord.

Vår bild av användandet av bloggar i sorgprocessen är att detta tillvägagångssätt möjliggör att fler kan få utlopp för sina känslor. Med detta menar vi att även personer som exempelvis inte finner det givande att samtala om sina känslor eller som kanske inte har någon i sin omgivning att göra detta med kan få utlopp för sina känslor genom bloggen. Bloggen kan även utgöra en plats där människor med liknande problematik kan finna varandra och ta hjälp av varandra. Det hade varit intressant att bedriva forskning kring huruvida det är en viss personlighetstyp eller ej som väljer att blogga.

Vi anser vidare att all forskning kring sorg, oavsett inriktning, är av stor relevans både för vår kommande yrkesroll men även för oss som medmänniskor.

Effekter av bloggandet

Vidare finner vi det av relevans att bedriva forskning kring *om* och i sådana fall *hur* bloggarens omgivning påverkas av bloggandet. Vi har funnit det vara mer regel än undantag att blogga kring personer i ens omgivning, huruvida detta varit uppskattat eller ej från de personer som dragits in i inläggen är dock inget som vi fått oss en bild utav. Andra tankar vi fått under denna studies gång är om andra anhöriga till den bortgångna påverkas av att den avlidnes liv och minnen presenteras offentligt på Internet. Hur ser anhöriga på att personliga minnen av den avlidne blir offentliga? Hur påverkas andra anhöriga om deras bild av den avlidna inte stämmer överens med bilden som presenteras på bloggen?

Då resultatet i vår studie visade att bloggandet i vissa fall kunde medföra att bloggaren fastnade i rollen som sörjande skulle vidare forskning kring just de negativa konsekvenserna med bloggandet vara av stort intresse.

Det råd vi har till dem som väljer att använda sig utav bloggar som forskningsfält är att de ser till att ta god tid på sig. Materialet som finns att tillgå på dessa forum är ofta av stor mängd vilket kräver att man, för att göra en fullgod studie, låter kodningen ta sin tid. Risken om man skulle behöva stressa sig igenom materialet är att man missar viktig information.

Källförteckning

- Abelin, Åsa & Allén, Sture (red.) (1986). *Svensk ordbok: [ordens betydelse och användning] : [mer än 100.000 ord och fraser]*. Solna: Esselte studium
- Allén, Sture, Axelsson, Per & Josephson, Håkan (red.) (2003). *Prismas svenska ordbok*. 1. uppl. Stockholm: Prisma
- Aspers, Patrik, *Etnografiska metoder: att förstå och förklara samtiden*, 1. uppl., Liber, Malmö, 2007
- Bjernell, Helena & Vallin, Jenny, Att blogga om sorg – ett modernt sätt att sörja, Kandidatuppsats, Lunds Universitet, Lund 2011
- Boelen, P, Prigerson, H, Holland, J, Neimeyer, R. (2009). "The Underlying Structure of Grief: A Taxometric Investigation of Prolonged and Normal Reactions to Loss". *J Psychopathol Behav Assess* 31:190–201
- Broman, Sten, (2011) *På pricken över livet*. Hämtad 8 maj, 2011 från http://www.livet.se/ord/liknande/se_25430
- Breena, J. L. & O'Connor, M. (2011) "Family and social networks after bereavement: experiences of support, change and isolation" *Journal of Family Therapy*, Volume 33, Issue 1, pages 98–120.
- Bryman, Alan, *Samhällsvetenskapliga metoder*, 2., [rev.] uppl., Liber, Malmö, 2011
- Cullberg, Johan, *Kris och utveckling*, 5. omarb. och utök. utg., Natur och kultur, Stockholm, 2006
- Burke, Edmund, (2011) *På pricken över livet*. Hämtad 10 maj, 2011, från http://www.livet.se/ord/liknande/se_17360
- Cullberg, Johan, *Kris och utveckling: en psykoanalytisk och socialpsykiatrisk studie*, Natur och Kultur, Stockholm, 1975
- Daneback, K., & Månsson, S-A. (2008). Internetforskning. I A. Meeuwisse, H. Swärd, R. Eliasson-Lappalainen, K. Jacobsson (Red.), *Forskningsmetodik för socialvetare* (pp. 154-169). Stockholm: Natur och kultur.
- Disraeli, Benjamin, (2011) *På pricken över livet*. Hämtad 15 maj, 2011, från http://www.livet.se/ord/liknande/se_13889
- Goffman, Erving, *Jaget och maskerna: en studie i vardagslivets dramatik*, 4. uppl., Norstedts akademiska förlag, Stockholm, 2004

- Haglund, Emelie & Mosa, Jimmy, *Att skriva om sina upplevelser av sorg efter förlusten av en närstående: en hermeneutisk studie av sorgebloggar*, Institutionen för psykologi, Lunds universitet, Lund, 2010
- Hollander Michaels, E. (2001) Cyber Community in the valley of the shadow of death. *Journal of Loss and Trauma*, 6: 135–146
- Johansson, Thomas, *Socialpsykologi: moderna teorier och perspektiv*, Studentlitteratur, Lund, 1999
- Jönson, Håkan, *Sociala problem som perspektiv: en ansats för forskning & socialt arbete*, 1. uppl., Liber, Malmö, 2010
- Karlsson, Lars, *Psykologins grunder*, 4., [uppdaterade och utök.] uppl., Studentlitteratur, Lund, 2007
- Kaunonen, M, Tarkka, M-T, Paunonen, M, Laippala, P. (1999) – “Grief and social support after the death of a spouse”. *Journal of Advanced Nursing*, 30(6), 1304±1311
- Konfucius, (2011) *På pricken över livet*. Hämtad 15 maj, 2011, från http://www.livet.se/ord/liknande/se_26880
- Lundmark, Ann-Kristin, *Sorgens olika ansikten*, Columbus, Ingarö, 2007
- Löfgren Nicolai, Maria, (2009, 17 juni) Tror inte på att sörja på Internet, *Svenska dagbladet*. Hämtad 4 april, 2011, från http://www.svd.se/nyheter - /idagsidan/existentiellt/tror-inte-pa-att-sorja-vid-datorn_3079197.svd#after-ad
- Månson, Per (red.), *Moderna samhällsteorier: traditioner, riktningar, teoretiker*, 5., rev. uppl., Rabén Prisma, Stockholm, 1998
- Pennebaker, James W, (2000) “Telling Stories: The Health Benefits of Narrative”. *Literature and Medicine*, Volume 19, Number 1, Spring 2000, pp. 3-18
- Skog, Daniel, (2010) *Mjukvarumiljöer för gemenskap: en studie av nätgemenskap, teknik och kultur*, Institutionen för informatik, Umeå universitet.
- Svedberg, Lars, *Gruppsykologi: om grupper, organisationer och ledarskap*, 4., [bearb., uppdaterade och kompletterade] uppl., Studentlitteratur, Lund, 2007
- Sveningsson Elm, Malin, Lövheim, Mia & Bergquist, Magnus, *Att fånga nätet: kvalitativa metoder för Internetforskning*, Studentlitteratur, Lund, 2003
- Svenska akademins ordbok. Sorg. På Svenska akademins ordbok. Hämtad 4 april, 2011, från <http://g3.spraakdata.gu.se/saob/>
- Trost, Jan & Levin, Irene, *Att förstå vardagen: med ett symbolisk interaktionistiskt perspektiv*, 3., [rev. och utök.] uppl., Studentlitteratur, Lund, 2004

- Westerlund, Michael, (2010) *Självmod och Internet: kommunikation om ett livsfarligt ämne*, Institutionen för journalistik, medier och kommunikation (JMK), Stockholms universitet.
- Wikipedia Foundation, (2011) Blogg. På *Wikipedia*. Hämtad 31 mars, 2011, från <http://sv.wikipedia.org/wiki/Blogg>
- World Internet Institute, (2011) *Svenskarna och Internet 2010*. Hämtad 9 april, 2011, från http://www.iis.se/docs/SOI2010_web_v1.pdf

Bilaga 1

”Intervjumallen”

Kommunikation

- Är bloggen riktad till den avlidne/sjuka, läsarna eller för författaren själv?
- Förändras vem bloggen är riktad till med tiden?
- Svarar bloggaren på eventuella kommentarer som läsarna lämnar på bloggen?

Bloggens utformning

- Vad är målet med bloggen?
- Har målet med bloggen förändrats med tiden?
- När börjar inläggen kretsa kring annat?
- När och om de skriver om något annat, vad skriver de om då?
- Används bloggen för andra syften exempelvis bidragsinsamling och reklam?

Stöd/hjälp

- Har bloggaren tagit hjälp av någon professionell såsom kurator, psykolog eller diakon?
- Har bloggaren tagit hjälp och fått stöd ifrån nära och kära?
- Hänvisar eller länkar bloggarna till andra bloggare med samma eller liknande tema?
- Ber bloggarna om hjälp av läsarna (råd, insamlingsbidrag)?
- Bekräftar läsarna bloggarnas känslor som förmedlas i blogginläggen?

Bloggaren

- Uttrycker bloggförfattaren i början av sitt skrivande någon förhoppning om och hur bloggandet ska hjälpa dem i sorgeprocessen?
- Kan man utifrån blogginläggen utläsa eventuella roller som bloggaren intar?
- Delar bloggaren med sig utav sitt privatliv i form av bilder/videoklipp?
- Uttrycker bloggförfattaren att bloggandet har hjälpt dem i deras sorgeprocess?
- Uttrycker bloggförfattaren något som är negativt med bloggandet?