

”Det är som många beskriver, en känsla av att inte passa in”

- en kvalitativ studie av ett internetforum för sociala fobiker

Tanja Eliasson
Helga Gunnarsson

LUNDS UNIVERSITET
Socialhögskolan

Kandidatuppsats (SOPA63)
HT 2012



Handledare: Johan Cronhed
Examinator: Kristina Göransson

Abstract

Author: Tanja Eliasson & Helga Gunnarsson

Title: "It's like people describe it, a feeling of not fitting in" – a qualitative study of an Internet forum for social phobics

Supervisor: Johan Cronehed

Assesor: Kristina Göransson

The aim of this study was to examine how individuals with social anxiety disorder (SAD) describe their phobia and what techniques they have to manage this in their everyday lives. The material was gathered from a Swedish online support community for people with SAD and panic disorder, posts clearly pertaining to panic disorder were disregarded. We also wanted to examine if this support community could have a rehabilitating effect. 97 posts were collected for the study. During the analyzing phase the material was broken down into five categories: descriptions of symptoms, positive solutions, safety behaviours, consequences and causes for the phobia. To analyze the material we used social constructivism and the dramaturgical model of Erving Goffman. The support community was found to have a positive effect on some of the writers' lives. Some of them had become friends in real life and the forum was a place where they could share their thoughts openly without feeling examined. We also found that they often gave each other advice and that the community had a kind and accepting atmosphere. They didn't write much about their background or their reasons for having SAD, instead they seemed to be focused on the future and getting better. In conclusion, the online support community seemed to have some positive effect on the individuals with SAD communicating there. There are professional treatments over the Internet for SAD but online support communities such as the one we have examined can still be important in giving the individuals a sense of togetherness, which they may have trouble finding in real life.

Key words: social anxiety disorder, social phobia, online support community, social constructivism, Goffman

Förord

Vi vill tacka vår handledare Johan för goda råd och bra idéer när vi kört fast i arbetet. Tack till Gunvor för korrekturläsning som gjorde arbetet proffsigt. Vi vill också tacka Anton och Eric för tips till uppsatsen och middag när vi kom hem.

Sist men inte minst vill vi tacka varandra, utan oss hade denna uppsats aldrig blivit till.

Innehållsförteckning

Abstract

Förord	3
1 Inledning	6
1.1 När blir blyghet social fobi?	6
1.2 Social fobi – diagnos och behandling	6
1.3 Problemformulering	8
1.4 Syfte	8
1.5 Frågeställningar	9
1.6 Förförståelse	9
1.7 Begreppsdefinition	9
2 Metod	10
2.1 Metodologiska överväganden	10
2.1.1 Reliabilitet och validitet	11
2.2 Urval	12
2.3 Databearbetning	14
2.4 Internet som källa	14
2.5 Arbetsfördelning	15
3 Orientering om kunskapsläget	16
3.1 Litteratursökning	16
3.2 Bakgrund	16
3.3 Tidigare forskning	17
4 Teoretisk utgångspunkt	20
4.1 Socialkonstruktivism	20
4.2 Goffmans rollteori	22

5	Analys	24
5.1	Social fobi – en social konstruktion?	24
5.2	Psykiska och fysiska besvär	25
5.3	Ensamhet och utanförskap	29
5.4	Sjukdomsinsikt	30
5.5	Aktör – ärlig och cynisk	30
5.6	Främre och bakre region	31
5.7	Orsaker	32
5.8	Att stå ut eller aktivt arbeta för förändring	33
5.9	Lösningar	38
5.10	För- och nackdelar med internet för sociala fobiker	40
6	Slutdiskussion	44
	Referenslista	45

1 Inledning

De allra flesta, om inte alla, människor har någon gång i livet känt sig bortgjorda. Särskilt under barndomen och tonåren fanns situationer då man var tvungen att göra något som man tyckte kändes jobbigt. Många kan nog känna igen sig i att det inte alltid var så roligt att redovisa inför klassen när vissa satt och viskade och skrattade i publiken. Det fanns även situationer där man ville slippa undan, som när man svarade fel på lektionen eller inte var lika duktig som alla andra på gymnastiklektionen. Ibland kunde det också vara olustigt att behöva träffa en massa obekanta människor. De flesta kan stå ut med sådana situationer utan att det påverkar dem efteråt, ibland kan man till och med skratta åt att man var så oroad över någonting. För en grupp personer kan det dock sätta spår under resten av uppväxten och livet. En obehaglig upplevelse ger en känsla av olust och nästa gång samma sak måste genomlidras kan personen försöka undvika situationen helt eller oro sig mycket innan och må mycket dåligt efteråt. Det blir till en ond cirkel som bara fortsätter om man inte gör något åt det. Samtidigt som personen vet att känslorna är överdrivna, kan det vara svårt att göra något åt dem.

1.1 När blir blyghet social fobi?

Beskrivningen ovan skulle också kunna stämma in på en blyg person. Hur skiljer man då social fobi och blyghet åt? ”Blyghet används för att beskriva personer som är socialt tystlåtna och tillbakadragna, och det anses vara ett temperamentsdrag snarare än ett psykiskt problem.” (Öst, 2011, s. 25). Öst hänvisar vidare till undersökningar som gjorts där man kommit fram till att blyga personer och personer med social fobi kunde reagera på samma sätt, både kroppsligt och tankemässigt. Däremot fungerade de blyga personerna bättre socialt och yrkesmässigt (ibid). Blyghet anses inte vara en sjukdom eller diagnos utan det är ett personlighetsdrag. Det är när blygheten blir extrem och personen hindras från att leva ett normalt fungerande liv som man istället kallar det för social fobi.

1.2 Social fobi – diagnos och behandling

Vi har valt att ha med de nämnda kännetecknen för social fobi då vi i vårt analysavsnitt kommer att utgå från dessa när vi diskuterar vårt empiriska material. DSM-IV är en diagnosmanual över

psykiska störningar. I den är diagnosen social fobi, som är en ångeststörning, uppdelad i åtta kategorier. Några av kriterierna har tillägg då de kan skilja sig något när det gäller barn. Vi har valt att inte ta med dessa skillnader då vår målgrupp består av vuxna. Kortfattat är kriterierna för social fobi enligt DSM-IV:

1. En stark och bestående rädsla för en eller flera olika sociala situationer eller prestationssituationer som innebär risk för exponering för okända människor eller kritisk granskning av andra. De som lider av fobin är rädda för att bete sig pinsamt eller för att andra ska kunna se deras ångest.
2. Exponering för den fruktade situationen framkallar så gott som alltid ångest, som kan ta sig uttryck i en panikattack.
3. Insikt om att rädslan är överdriven eller orimlig.
4. Den fruktade situationen undviks helt eller uthärdas under intensiv ångest eller plåga.
5. Antingen hindrar undvikandet, de ångestladdade förväntningarna eller plågan i samband med de fruktade situationerna personen från att leva ett normalt fungerande liv eller så lider personen påtagligt av att ha fobin.
6. Hos personer under 18 år ska varaktigheten vara minst 6 månader.
7. Ångesten eller undvikandet beror inte på direkta fysiologiska effekter av någon substans (t.ex. drog, medicin), någon somatisk sjukdom eller skada eller någon annan psykisk störning.
8. Om det samtidigt föreligger någon somatisk sjukdom/skada, psykisk störning eller sjukdom har inte rädslan enligt första kriteriet något samband med denna. Rädslan gäller t.ex. inte skakningar om personen har Parkinsons sjukdom eller uppvisande av onormalt ätbeteende vid ätstörningar (Kåver, 1999).

Kognitiv beteendeterapi (KBT) har visat sig framgångsrikt vid behandling av social fobi. Kåver (1999) beskriver KBT som en i första hand korttidsterapi med ett strukturerat och målinriktat arbetssätt. Både terapeut och patient ska vara delaktiga under sessionerna (Kåver, 1999). En teknik som används i behandlingen av social fobi är exponering. ”Exponeringstekniker är mycket vanliga i KBT och syftar till att bryta undvikandebeteende och eliminera rädsla.” (Kåver, 1999 s. 64). Exponering innebär att patienten utsätter sig för de fruktade situationerna men att den har fått

redskap för att hantera dem. Genom detta kan patienten lära sig mer om sig själv och sina tankar och känslor i den fruktade sociala situationen (Kåver, 1999).

1.3 Problemformulering

Andersson, Carlbring, Furmark, Holmström & Sparthan (2006) skriver att social fobi är ett stort problem för den som lider av det, men att det även kan vara ett problem för samhället. Med det menar författarna att sociala fobiker är rädda för att delta och yttra sig i grupp, vilket kan leda till konsekvenser för ett demokratiskt samhälle (Andersson et al. 2006). Sociala fobiker blir en grupp i samhället som inte kommer till tals, eftersom det är det de har svårt för. Författarna skriver vidare att social fobi och andra ångestproblem kostar samhället stora summor på grund av de drabbades sjukvårdskostnader, arbetslöshet, sjukfrånvaro, bidragsberoende, missbruksproblem och annan problematik som kan följa i fobins kölvatten (ibid).

Öst (2011) refererar till tidigare studier inom ämnet kring förekomsten av social fobi. Det genomsnittliga resultatet från de olika undersökningarna var att 8–12 procent av barn och ungdomar i åldrarna 4 till 20 år led av en eller flera ångestsjukdomar. De olika undersökningarna drar också slutsatsen att det gör ångeststörning till den vanligaste typen av psykiska störningar hos barn (ibid). En svensk enkätundersökning visar att 15,6 procent av den svenska befolkningen bedömdes ha social ångest till den grad att kriterierna för social fobi uppfylldes (Andersson et al. 2006). Med andra ord kan det vara över en miljon svenskar som har betydande besvär av social ångest (ibid).

Då social fobi är ett stort problem i vårt samhälle anser vi att denna undersökning är relevant för att öka kunskapen och förståelsen om diagnosen. Det är även viktigt att undersöka nya infallsvinklar och behandlingsmetoder för de drabbade. Det finns professionella behandlingar på internet som det har gjorts studier på och som visar att den form av terapi kan ge lovande behandlingsmetod. Vi anser att stödforum för sociala fobiker inte fått lika stor uppmärksamhet som internetbaserade behandlingar. Av den anledningen har vi valt att belysa vilken betydelse stödforum kan ha.

1.4 Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur personer med social fobi använder sig av ett internetforum. Detta ska vi analysera med innehållsanalytisk metod och belysa det ur ett socialkonstruktivistiskt synsätt samt med Goffmans rollteori.

1.5 Frågeställningar

- Hur beskriver personer med social fobi sina besvär och vilka tekniker har de för att hantera dem?
- Vilken rehabiliterande betydelse kan ett internetforum ha för sociala fobiker?

1.6 Förförståelse

Vi har inga egna erfarenheter av social fobi, men finner det vara ett intressant ämne. Vi har försökt att läsa både det empiriska materialet och teorierna med ett öppet sinne. "[...] forskaren måste vara medveten om värderingarnas roll i forskningsprocessen" (May, 2001 s. 72). Vi har försökt ta till oss detta och tänka på hur våra egna värderingar och tankar kan påverka oss i skrivandet av denna uppsats. Vi analyserar materialet utifrån våra erfarenheter och tankar och analysen blir därför präglad av våra åsikter.

1.7 Begreppsdefinition

Syndrom: Benämningen syndrom likställs i detta sammanhang med begreppet social fobi.

Nätforum/internetforum: Vi har använt oss av båda begreppen för att få ett mer varierat språk.

Sf: Social fobi. På forumet använder sig flera skribenter av denna förkortning.

2 Metod

2.1 Metodologiska överväganden

För att analysera vår empiri kommer vi att använda oss av kvalitativ innehållsanalys. Det är en metod som rör analys av tryckta, handskrivna eller elektroniska dokument och texter (Bryman, 2011). Att göra en innehållsanalys av dokument är ett flexibelt sätt att systematisera och kategorisera dem och på så vis få en överblick av texten. Innehållsanalys är med andra ord en metod för att tolka och generera relevanta data (Bryman, 2011).

Aspers (2007) skriver att val av metod görs utifrån hur situationen ser ut på fältet. I vårt fall blir fältet det som rör social fobi. Forskaren måste även ta hänsyn till hur tillgängligt fältet är för olika metoder samt om det går att få tillträde till det. May (2001) skriver att man under datainsamlingsfasen måste ta hänsyn till positiva och negativa sidor hos olika metoder utifrån forskningsprojektets mål och syfte. Detta har vi gjort genom att väga för- och nackdelar med olika metoder innan vi bestämde oss för att använda innehållsanalys. May (2001) skriver om primärdata att det är material som är nerskrivet eller insamlat av dem som upplevt händelsen. Hade vi istället intervjuat yrkesverksamma inom psykiatrin om hur de uppfattar sociala fobiker och deras besvär hade vi tagit del av sekundärdata. Vi bestämde oss därför för att använda oss av ett forum på internet där personer med social fobi eller deras anhöriga skriver. Detta eftersom vi var ute efter att göra en studie med primärdata.

Vi tog också hänsyn till de etiska aspekterna då vi valde metod. Då sociala fobiker är en känslig grupp hade vi inte möjlighet att utföra intervjuer eller göra observationer med dem. Vetenskapsrådet (2002) skriver att samhället och dess medlemmar har ”ett berättigat krav på att forskning bedrivs, att den inriktas på väsentliga frågor och att den håller hög kvalitet”. (Vetenskapsrådet, 2002 s.5). Detta krav kallar de forskningskravet och ställer det i relation till vad de kallar individskyddskravet. Det senare handlar om att samhällets medlemmar samtidigt ska vara skyddade mot psykisk och/eller fysisk skada, förödmjukelse eller kränkningar. Dessa krav måste alltid vägas mot varandra. Till exempel väger inte samhällsnyttan av en kandidatuppsats tillräckligt tungt för att vi skulle kunna utföra intervjuer med personer som har social fobi, då detta skulle kunna orsaka dem lidande.

Vidare konkretiserar Vetenskapsrådet (2002) individskyddskravet i fyra allmänna huvudkrav: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Informationskravet handlar om att forskaren måste informera de berörda om studiens syfte. Samtyckeskravet innebär att deltagarna själva har rätt att bestämma över sin medverkan i projektet. De ska närsomhelst kunna avbryta sitt deltagande. Konfidentialitetskravet beskriver att all information som av deltagarna kan uppfatta som känslig eller kränkande ska avidentifieras. Allt material ska dessutom lagras så att obehöriga inte kan ta del av informationen. Personalen i forskningsprojektet ska också ha tystnadsplikt. Nyttjandekravet innebär att de uppgifter som samlats in endast får användas i forskningssyfte. Forskaren får inte sälja eller låna ut uppgifterna för kommersiellt eller annat icke-vetenskapligt bruk.

Eftersom forumet vi använt är öppet för allmänheten behövde vi inget samtycke för att använda informationen där. På internet kan personerna som skriver där välja att vara helt anonyma om de vill och dela med sig så mycket som de själva vill av sina erfarenheter. ”Ju mer offentligt ett forum är, desto mindre krav ställs på forskaren när det gäller att skydda de individers konfidentialitet och anonymitet som använder sig av detta forum; man behöver inte heller efterfråga deras samtycke.” (Bryman, 2011 s. 610). Vi har heller inget ansvar för att förvara informationen på ett säkert sätt då den redan är ute på internet och vem som helst kan få tillgång till den.

2.1.1 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet handlar om tillförlitlighet och ser om resultatet från en undersökning blir detsamma om den genomförs på nytt (Bryman, 2002). Vi har skrivit ut de valda inläggen från nätforumet i pappersform för att ha texten tillgänglig om den skulle försvinna från webbsidan. Vi har noterat datum för när vi fann och skrev ut inläggen, för att också öka reliabiliteten. För att systematisera hela materialet på ett korrekt sätt har vi valt att utgå från Jönsons (2010) analyschema. Efter kodningen av materialet har vi läst igenom det ett par gånger tillsammans, men också på egen hand för att försöka hitta mönster. Under den tid som vi gjort oss bekanta med ämnesområdet har vi fört ett stort antal diskussioner för att vara överens om vad som ska skrivas och för att minska missförstånd mellan oss. Vi har även fört diskussioner kring det empiriska materialet och de teoretiska utgångspunkterna samt hur analysen ska skrivas. Det har gjorts för att vi vill vara säkra

på att vi tolkar materialet och teorierna på samma sätt. Vi är även medvetna om att vi ska förhålla oss neutrala och inte låta våra värderingar speglas i uppsatsen.

Validitet handlar i grund och botten om att man som forskare har undersökt det man verkligen tänkt sig att undersöka (Bryman, 2010). Detta har vi redan behandlat i avsnittet Urval där vi utförligt har beskrivit kriterier och tillvägagångssätt för insamling av data.

2.2 Urval

Vår målgrupp eller population för uppsatsen är personer som lider av social fobi. När vi valt ämne sökte vi efter information om social fobi på internet vilket ledde oss till SPS (Stödsidan för drabbade av Panikångest och Social Fobi) – en svensk sida för personer med social fobi och panikångest. På hemsidan finns även ett forum. Då vi ville skriva utifrån ett brukarperspektiv och ha ett material med förstahandskällor bestämde vi oss för att använda oss av nätforumet för att samla in vår empiri. Vi valde forumet eftersom det var omfattande med många trådar och inlägg samt att det är aktivt. Att det är ett öppet forum var också en anledning till att vi valde just denna sida. Forumet är uppbyggt med olika trådar (ämnena) som sedan fylls på med inlägg.

Innan vi började välja ut inlägg från forumet hade vi kommit överens om vad vi skulle leta efter, nämligen inlägg där skribenterna beskrev sina problem och besvär, hur de gjorde för att lösa dem, vad de hade för tekniker för att uthärda sina besvär samt inlägg som handlade om bakomliggande orsaker. Det vi ville undersöka var hur de själva skrev om sina problem och vad de gav för råd till varandra. När vi bestämt dessa områden började vi leta efter inlägg på forumet. Vi försökte så gott som möjligt att sälla bort inlägg som uppenbarligen handlade om panikångest då dessa var irrelevanta för vårt ämne. En svaghet med att välja inlägg på detta vis är att undersökningsområdet blir snävt. Urvalet kommer inte att spegla alla aspekter i sociala fobikers liv, utan bara visa de ämnen vi valt att undersöka. Då forumet har många trådar, mycket skilda ämnen och varierande längd bestämde vi oss för att cirka 50 sidor inlägg skulle vara lagom stort för denna uppsats. Vi valde ut detaljerade och innehållsrika inlägg. Tidsperiod eller antal inlägg var inga urvalskriterier utan undersökningsmaterialets sammansättning bestämdes av längden på dokumentet där i samlade inläggen.

Vårt empiriska material består av 97 inlägg skrivna av 66 skribenter. Materialet blev 52 sidor långt. Tidsperioden för inläggen är från 29 oktober 2009 till och med 4 november 2012.

2.3 Databearbetning

För att analysera vår insamlade empiri behövde vi strukturera den och kategorisera den utifrån olika teman. Kodning är ett verktyg för att göra detta. Vi strukturerade det empiriska materialet med hjälp av koder inspirerade av Jönsons (2010) förenklade analyschema som är ett sätt att dela upp problem i olika komponenter och för att sedan kunna analysera problemet ur olika perspektiv. Till hjälp vid arbetet skrev vi ned kodanvisningar som angav vad koden skulle betyda och innehålla.

Vi har också använt oss av Brymans (2011) anvisningar om grundläggande tekniker i kvalitativ dataanalys. När vi valt ut inläggen började vi med att läsa igenom dem utan att leta efter något speciellt. Andra gången vi läste igenom materialet försökte vi hitta mönster och ord eller teman som förekom ofta. Efter den andra genomläsningen valde vi ut våra kategorier. När vi skulle börja koda gick vi igenom materialet och kodade utifrån dessa fyra kategorier. Vi gav varje kategori en färg. Därefter markerade vi de meningar och stycken som hörde till respektive färg med en överstrykningspenna. Vi märkte vid genomläsningen att orden KBT och exponering (i olika varianter) förekom ofta och strök därför under dem varje gång de dök upp i texten. Innan vi började analysera klippte vi ut alla kodade meningar och ord och klistrade in dem i ett nytt dokument under respektive kategori för att få en bättre överblick inför analysen.

Nedan följer våra koder med anvisningar i tabellform samt en tabell med redogörelse för kodernas förekomst.

Besvär	Beskrivningar av fobin. Omfattning, fysiska och psykiska symtom, tankar, känslor.
Lösningar	Saker som hjälper eller dämpar ångesten, råd till andra, positiv förändring.
Uthärdande	Säkerhetstekniker, undvikande, negativ utveckling.
Konsekvenser	Saker som hänt eller ändrats p.g.a. social fobi.

Orsaker	Vad personer tror kan ligga bakom fobin, hur eller när den började uvecklas.
----------------	--

Tabellen ovan visar kodernas namn samt medföljande anvisningar.

Besvär	49
Lösningar	55
Uthärdande	30
Konsekvenser	13
Orsaker	19

Tabellen ovan visar hur många inlägg varje kod förekommer i.

2.4 Internet som källa

Att använda internet som källa för att samla in material har både för- och nackdelar. En av fördelarna är att det innehåller ett nästintill oändligt lager av information och kunskap. Bryman (2011) nämner att man med hjälp av internet kan inhämta data från ett stort antal individer, spara tid och pengar för undersökaren, samt att individerna kan vara utspridda över hela världen. Det kan också vara ett bra sätt att hitta program som kan sortera data på ett snabbt sätt (ibid). Självklart finns det även nackdelar med att använda internet i forskningssyfte. De som inte har tillgång till Internet blir automatiskt exkluderade. Den personliga kontakten går förlorad om man enbart har kontakt via datorn vilket kan göra att man missar saker som kunde vara viktiga. Då alla data samlas på datorer kan man inte helt säkerställa anonymitet för deltagarna då det förekommit att datahackare fått tag på känslig information (Bryman, 2011).

En positiv aspekt med att använda just ett internetforum är att personerna som skriver där inte märker av oss och därför inte heller försöker säga det de tror att vi vill höra, vilket hade kunnat hända vid en intervju eller enkät. Vi som läser inläggen kan inte heller påverka dem utan vi bara "observerar" vad de skriver. Forumet finns inte på grund av vår studie. Det finns dock negativa aspekter med att använda sig av internet och forum då personer kan skriva vad som helst där. Det är inte möjligt för oss att ta reda på vilka skribenterna är och huruvida de talar sanning. "Ett ytterligare problem uppstår genom möjligheten för individer att anta en falsk identitet i samspelet online. Om en undersökningsdeltagare gör detta kommer det att få konsekvenser för validiteten i

informationen” (Bryman, 2011 s. 614). Som Bryman påpekar i citatet skulle en person kunna gå in på forumet och utge sig för att vara en person med social fobi och skriva saker som inte var sanna.

Bryman (2011) skriver om hur just detta kan påverka validiteten i den information man samlar in. Han tar också upp fyra bedömningskriterier för att tolka dokument: autenticitet, trovärdighet, representativitet samt meningsfullhet (Bryman, 2011). Utifrån dessa fyra kriterier har vi bedömt vårt material. Är dokumentet autentiskt? Som vi nämnt ovan kan personer på Internet utge sig för att vara någon annan, dessutom kan vem som helst skapa en webbsida och skriva vad de vill där. Vi bedömde forumet vi använde utifrån detta och tyckte att det var en trovärdig sida. Däremot har vi som sagt inte någon möjlighet att bedöma huruvida skribenterna är autentiska. Detta ledde oss in på det andra kriteriet. Att materialet skulle vara utan felaktigheter kunde vi inte säkert veta, då vi är intresserade av att ta reda på hur personer med social fobi resonerar och inte ”rena fakta”. Det tredje kriteriet handlar om hur representativ webbsidan är, om materialet är typiskt för ämnet (ibid). Då vi endast använt oss av ett specifikt forum har vi inte jämfört det med andra för att se om det är typiskt eller inte. Då internet dessutom är föränderligt kan detta kriterium vara svårt att uppfylla helt (ibid). Det sista kriteriet innebär att materialet ska vara tydligt och begripligt (ibid). Om personerna på forumet enbart använder förkortningar, ord och uttryck som är svåra för icke-insatta att förstå blir materialet otydligt och svårtolkat. Därför valde vi att ha med avsnittet *1.8 Begreppsdefinition*.

2.5 Arbetsfördelning

Vi inledde arbetet med att läsa in oss på ämnet social fobi. Vi letade litteratur tillsammans men delade sedan upp materialet för att hinna med så mycket läsning som möjligt. Efter läsningen av litteraturen sammanfattade vi innehållet för varandra så att båda fick ta del av alla böcker och artiklar. När vi valde teoretisk utgångspunkt gjorde vi på samma sätt med litteraturen och diskuterade därefter teorierna för att verkligen förstå dem. Vi delade upp sökandet efter foruminläggen för att spara tid, men dessförinnan gick vi igenom kategorierna för att försäkra oss om att vi letade efter samma sak. Även skrivandet delade vi upp men läste kontinuerligt igenom varandras texter och skrev om vissa stycken tillsammans.

3 Orientering om kunskapsläget

3.1 Litteratursökning

Vår studie handlar om hur personer med social fobi beskriver sina problem på ett nätforum. För att orientera oss i ämnet började vi med att söka litteratur om vad social fobi är. Därefter gick vi vidare till att leta information om internet som terapiform för människor med social fobi samt hur de använder internet för att ta reda på mer om sina besvär. Vi försökte också hitta litteratur om forum på internet men fick inga träffar. Detta tror vi beror på att ordet forum används till flera andra betydelser vilket gjorde att vi fick alltför många irrelevanta sökresultat. Vi började med att söka artiklar på Lunds Universitets databas Summon. Sökorden vi använde var bland andra "social phobia", "social anxiety", "Internet", "Internet + social phobia", "Internet + therapy", "Internet + therapy + social phobia", "shyness". På Libris sökte vi efter böcker och avhandlingar. Där använde vi oss bland andra av sökorden "Internetforum", "social fobi", "Internetkommunikation", "social fobi + terapi", "social ångest", "social phobia", "blyghet" och "shyness".

3.2 Bakgrund

Termen "fobi" har sitt ursprung i grekiskan och betyder "skräck" eller "rädsla", och litterära skrifter om blyghet och social ångest kan spåras till Hippokrates (400 f.Kr.) tid (Furmark, 2000). Den första konkreta skriften om just vårt undersökningsområde skrevs tidigt under 1900-talet av den franske psykologen och experten inom traumaforskning Pierre Janet (Furmark, 2000). Furmark (ibid) nämner olika forskare, Schilder, Wolpe och Marks, som tidigare forskat och uttalat sig om extrem blyghet och social neuros, men det var inte förrän på 1980-talet som social fobi blev en egen psykiatrisk diagnos i DSM-III (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) (Furmark, 2000). DSM är en manual för psykiska sjukdomar som hittills utkommit i fyra upplagor. Idealbilden av hur individen förväntas vara har förändrats. Vad som enligt vår mening blir tydligt här, är att definitionen av social fobi och bilden av syndromet har förändrats genom tiderna. De senaste 10 åren har social fobi blivit alltmer uppmärksammat och bilden av diagnosen har förändrats, vilket lett till ett stort antal studier (Furmark, 2000).

3.3 Tidigare forskning

Anna Kåver har skrivit en omfattande bok om social fobi där hon diskuterar symtom, orsaker, konsekvenser samt behandlingsalternativ (Kåver, 1999). Även Liv Svirsky och Ulrika Thulin har skrivit en bok om social fobi där de inriktar sig på barn och ungdomar med syndromet (2006). Båda böcker är skrivna utifrån ett kognitivistiskt synsätt. De utgår ifrån kognitiv beteendeterapi som behandlingsmetod. Tomas Furmark har skrivit en avhandling om social fobi. Avhandlingen är skriven på engelska och kan nå internationellt. Där behandlar han ingående social fobi, dess diagnoskriterier, historiska utgångspunkter samt hur generna kan vara relevanta för denna sjukdom. Avhandlingen visar också vilka olika slags behandlingsformer som funnits genom tiderna samt vilka som är aktuella idag för att behandla social fobi (Furmark, 2006). Andersson, Carlberg, Furmark, Holmström och Sparthan har skrivit boken *Social fobi – effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi* (2006). Den riktar sig både till sociala fobiker och behandlare. Boken handlar om hur social fobi kan behandlas med hjälp av KBT och innehåller bland annat självskattningsskalor. Den tar också upp hur fobin yttrar sig och bakomliggande orsaker. En annan bok ger djupare förståelse för vad social kompetens egentligen är och dess relevans för individer i moderna samhällen är *Social kompetens – När individen, de andra och samhället möts* (Persson, 2003). Den visar hur människor under olika tidsepoker har förväntats bete sig och hur synsättet har förändrats fram till idag. Boken behandlar också social ångest och rädsla samt hur tillstånd kan påverka individens sociala status i interaktion med andra individer. Författaren visar hur kunskap om social kompetens kan vara relevant när man studerar relationer och grupper.

Everz, Fredrikson, Furmark, Gefvert, Marteinsdottir och Tillfors (1999) undersökte med en postenkät utbredningen av social fobi och andra personlighetsstörningar i Sverige. Enkäten skickades ut till 2 000 personer, slumpmässigt utvalda i Stockholmsområdet och Gotland. Studien ledde bland annat till en artikel (ibid) om den allmänna förekomsten av social fobi, utifrån DSM-IV:s kriterier, och sambandet mellan social fobi och olika grupper i samhället. Utifrån studien har man t.ex. sett att social fobi är lika utbredd hos svenskfödda som hos utlandsfödda samt att tillståndet är något vanligare hos kvinnor än hos män.

Susie Scott nämner i en artikel hur kraven på individer, män och kvinnor, förändras med tiden. Hon diskuterar hur blyghet alltid har setts som negativt när det gäller män, medan det har ansetts

vara en dygd för kvinnor (Scott, 2006). Scott (ibid) skriver vidare att kvinnan på 1950-talet gärna skulle vara tillbakadragen, blyg och en god hemmafru som visste sin plats i hemmet. Blyghet för män vid samma tid ansågs vara icke-maskulint (ibid). Scott (2006) diskuterar vidare hur blyghet nu istället har blivit något negativt i dagens västerländska samhälle och att allt fler diagnosticeras med social fobi och undvikande personlighetsstörning.

Mattus (2008) skriver att internet är ett kraftfullt medium och spännande fenomen som möjliggör olika kommunikationsformer och erbjuder olika användningsområden. Internet är inte endast teknologi utan även ett tillvägagångssätt för socialt utbyte (Jones, 1999 se Mattus, 2008). Det finns naturligtvis både för- och nackdelar med internet. Nätforumet som vår målgrupp använder sig av är anonymt; där har skribenterna friheten att få uttrycka sig hur de vill så länge de följer trivselreglerna. Edelman och Shepherd har utfört en studie där de skriver att individer med social fobi uppskattar internet (2005). De skriver att personer med ett antisocialt beteende finner det lättare att interagera på internet där de kan vara anonyma och interagera med andra individer utan att bli låsta av rädsla för att bli observerade i verkligheten (Edelman & Shepherd, 2005).

Vissa forskare är kritiska till att sociala fobiker använder sig av internet för att socialisera då detta kan leda till isolering (Erwin, Turk, Heimberg, Fresco & Hantula, 2004). 2006 utfördes en brittisk enkätundersökning som slumpmässigt skickades ut till delar av befolkningen. Den visade att 18 procent av den brittiska befolkningen använde sig av internet för att söka information om sin psykiska hälsa (Powell & Clarke, 2006 se Cochand, Fernandez, Khazaal, Reboh & Zullino, 2008). En annan undersökning där forskarna studerade informationssökning bland personer med social fobi visade att detta tillvägagångssätt för att hitta information var mycket utbrett (Erwin et al, 2004). Studien annonserades på en hemsida för en behandlingsklinik för social fobi; den grundades alltså inte på ett slumpmässigt urval som föregående studie. Forskarna fann att generaliserad social fobi var vanligare bland respondenterna som bara sökt information och inte genomgått behandling. Deras symtom var dessutom svårare och de kände sig mer hindrade av sin sociala fobi än de som hade genomgått någon form av behandling. Studiens författare diskuterar att detta kan vara ett resultat av att internetrespondenterna känner för mycket ångest för att söka information på ett sätt som involverar någon form av social interaktion, såsom att rådfråga en läkare (ibid).

Även personer med andra psykiska problem vänder sig till internet för att söka information, få stöd eller hjälp. De menar också att det är lättare med internet då det snabbare går att hitta andra personer som har samma besvär (Hourizi, Moncur, Pitsillides & Walter, 2011). Internet har lett till nya möjligheter för personer med social fobi att få mer information om sina problem och söka efter olika behandlingsformer. Det finns dessutom internetbaserad terapi, vilket kan vara en mindre skräckinjagande form av behandling för personer med svår social fobi.

Tulbure (2011) har gjort en kort kunskapsöversikt över internetbaserade behandlingar för social fobi och deras effektivitet. Han studerade åtta undersökningar som gjorts i Australien, Schweiz, Spanien och Sverige. Dessa studier visade på en positiv effekt av internetbaserad terapi när det gällde att minska symtomen på social fobi, samt en måttlig effekt på ökningen av livskvalitet för de drabbade (Tulbure, 2011). Flera andra studier har gjorts för att undersöka effektiviteten av internetbaserade behandlingar av social fobi: (Berger, Caspar, Richardson, Kneubühler, Sutter & Andersson (2011), Andersson, Carlbring, Holmström, Sparthan, Furmark, Nilsson-Ihrfelt, Buhrman & Ekselius (2006), Berger, Hohl, Caspar (2009), Furmark, Carlbring, Hedman, Sonnenstein, Clevberger, Bohman, Eriksson, Hållén, Frykman, Holmström, Sparthan, Tillfors, Nilsson-Ihrfelt, Spak, Eriksson, Ekselius & Andersson (2009) samt Carlbring, Bergman Nordgren, Furmark, Andersson (2009). Dessa har samtliga kommit fram till att internetbaserad terapi kan vara ett lovande behandlingsalternativ. Studierna ovan handlar om professionell behandling medan vår undersökning belyser betydelsen av ett stödforum för sociala fobiker. Då detta inte är något som blivit särskilt beforskat anser vi det vara viktigt att uppmärksamma det positiva resultat som kan uppnå genom att sociala fobiker kan prata med andra som har samma problem. Stödforumet är också ett sätt att mötas på lika villkor.

4 Teoretisk utgångspunkt

Vi har valt ut två teorier för att kunna möjliggöra vår analys av det empiriska materialet. Teorierna vi valt är tänkta att skapa ordning i våra empiriska utsagor och analys så de kan få en innebörd som sägs ha en förklaringskraft (Engdahl & Larsson, 2006). Vi har därför valt ut socialkonstruktivism och Goffmans dramaturgiska perspektiv för att de är teorier som kan användas för att analysera mänskliga relationer och varför vissa individer har svårt att interagera med andra.

4.1 Socialkonstruktivism

Socialkonstruktivism är en teoretisk riktning inom samhällsvetenskapen som syftar till att avslöja och säga sanningen om verkligheten. Det är en kritisk teori som inte tar några fenomen för givna utan istället menar att mycket av det vi kallar naturligt i själva verket är sociala konstruktioner (Wenneberg, 2001). Wenneberg tar upp att gråta som ett exempel på en social konstruktion. De allra flesta anser att gråta är en naturlig kroppslig reaktion på sorg. Däremot finns det kulturer som uttrycker sorg utan tårar. För dem skulle det vara onaturligt om kroppen producerade tårar när de blev ledsna. Wenneberg (ibid) tar även upp sexualitet som exempel. En del av vår sexualitet är ren biologi, men normerna kring den och hur den tar sig uttryck beror med största sannolikhet på sociala omständigheter. Hur sexualitet uppfattas och utövas har varierat genom tiden och är inte något statiskt fenomen. Wenneberg (ibid) menar att socialkonstruktivism är intressant som förklaringsmodell först när ämnet den ska tillämpas på är något som allmänt betraktas som något naturligt. Det är alltså inte så spännande att förklara ett fenomen som uppenbart är socialt konstruerat med perspektivet, till exempel grundlagat i olika länder (ibid). Exemplet ovan om gråt vid sorg är som sagt intressant då det är naturligt för individer i vår kultur. Kultur är en annan företeelse som är intressant att belysa ur ett socialkonstruktivistiskt perspektiv. Det är många saker vi tar för givna i vår egen kultur, och kulturkrockar leder till fördomar och missförstånd då alla utgår ifrån att det är deras kultur som är den rätta och naturliga. Att lyfta fram dessa skillnader är ett bra sätt att belysa hur sociala konstruktioner kan uppstå.

Socialkonstruktivism handlar till stor del om att kunna se samhället och dess sociala normer som något konstruerat; de skulle lika gärna kunna vara på ett annat sätt (ibid). Mycket av det vi anser vara kunskap eller fakta är eller har tillkommit på grund av sociala konstruktioner. Till exempel är det ett faktum att samhället är ojämlikt, på grund av sociala konstruktioner som gynnar män, svenskfödda, sammanboende föräldrar och så vidare. Searle (1999) gör skillnad på fakta genom att dela upp dem i ”institutionella fakta” och ”icke institutionella fakta”. Institutionella fakta kallar Wenneberg de som ”kräver mänskliga institutioner för sin existens” (2001). De är fakta på grund av att människor kommit överrens om att de är det. Ett exempel på det är det monetära systemet. Vissa bitar plast blir bankkort, en del papperslappar blir pengar och människor arbetar med det ekonomiska flöde som dessa komponenter skapar. Pengarnas värde är fiktivt och något vi människor gemensamt kommit överens om. Icke institutionella fakta är sådana som inte är beroende av människor, till exempel rent biologiska faktorer som hur människokroppen fungerar, vilda djurs beteende eller spädbarns behov av närhet. Det kan också vara fenomen från naturen som regn, åska, olika miljöer, växter och så vidare.

Wenneberg (2001) skriver att människan av naturen har en benägenhet att utforma vanor som sedan i sin tur blir externaliserade. Det betyder att vanorna sprider sig som ringar på vattnet till andra människor där det sedan uppstår institutioner som sträcker sig längre ut i samhällen än till bara två människors vanor (ibid). För människor är det då bara att tillgodogöra sig dessa institutioner och ta dem för givna. Detta kallas för objektivering och innebär att den sociala verkligheten existerar oberoende av de människor som befolkar den (Wenneberg, 2001). När andra människor och institutioner tagit till sig dessa vanor, har det skett en internalisering. Med andra ord innebär internalisering att en upplevelse, händelse eller en vana blir meningsfull för en själv som individ och där man sedan använder sig av samma vana i fortsättningen (Berger & Luckmann 2010).

Kognitiv dissonans är ett annat socialkonstruktivistiskt begrepp som är en del av Berger och Luckmanns teori (Wenneberg, 2001). Med det menas ”den osäkerhet som vi upplever då vi befinner oss i situationer som vi inte är bekanta med och i vilka vi inte vet hur vi ska bete oss. [...] Dissonans är en bristande överensstämmelse mellan våra inre och yttre upplevelser” (ibid, s. 72). Den kognitiva dissonansen leder ofta till någon form av negativa känslor vilket gör att

personen försöker minska dessa genom olika metoder. Det kan vara att skapa vanor, normer och värderingar för hur individen skall bete sig i olika situationer samt för att veta vad som förväntas av denne vid ett givet tillfälle.

4.2 Goffmans rollteori

Goffmans rollteori är ett förklarande perspektiv på hur och varför vi människor i många avseenden väljer att inta andra roller, sätta upp fasader eller agera annorlunda än vanligt och varför vi som individer är måna om att göra bra och slående intryck på vår publik. Goffman (2009) talar om teaterföreställningar och om hur individen presenterar sig själv inför andra, vad den kan göra och inte göra medan den genomför sitt framträdande inför dem. Goffman (ibid) menar att individen använder sig av rollspel av olika anledningar som kan vara för att uppfylla förväntningar, väcka speciella reaktioner hos sin publik. Med medvetna teaterföreställningar kan individen se till att de andra i gruppen (publiken) kan få en hög uppfattning om denne eller få dem tro att individen har en hög uppfattning om dem. Det kan finnas enkla ändamål som att individen intar en icke-genuin roll för att försäkra sig om ett tillräckligt funktionellt förhållande där interaktionen kan hållas igång (ibid).

Även denna teori har sina egna begrepp och termer som kännetecknar teorin. Goffman beskriver flitigt olika slags framträdanden som individen använder sig av på olika sätt beroende på vilken situation den befinner sig i.

Tron på rollen: Är när individen spelar en roll som den tror är hans eller hennes, men egentligen är icke-genuin och individen tror att den besitter de egenskaper som den sänder ut till publiken (ibid). Då kan personen betecknas som en ärlig aktör. Tror individen på sitt agerande inför publiken förmedlar han en äkthet i sitt spel. När individen inte tror på sitt eget agerande och inte visar intresse för sina åhörarens uppfattningar kan den betecknas som cynisk aktör (ibid).

Fasad: Är den utrustning individen visar upp under framträdandet som definierar situationen för observatörerna. Det kan vara omedvetet eller avsiktligt. Fasaden är det som medföljer en roll och är redan fastställt när personen ikläder sig denna roll.

Främre region: Här äger framträdande rum och är individens försök till att upprätthålla vissa normer (Goffman, 2009). Det är här aktören är mer medveten om hur den talar till sin publik och hur den uppför sig när den har en publik i närhet.

Bakre region: Här är platsen där individen med vett och vilja kan slappna av och släppa taget om framträdandet, rollen och fasaden som skett i den främre regionen och bara vara för sig själv (ibid). Goffman (2009) skriver vidare att den agerande kan känna sig säker på att inga medlemmar av publiken kan tränga in i den bakre regionen.

Augustsson (2005) delar in Goffmans teori i tre delar där den första är den dramaturgiska modellen. Den andra är de ritualer som präglar den sociala interaktionen. Ritualer kan beskrivas som de beteenden och mönster som rollerna delar under en föreställning (ibid). Till exempel hur nära man står när man pratar, hur man hälsar på någon man inte träffat förut, hur länge man kan hålla ögonkontakt och så vidare. Den tredje delen är "självet" som "[...] något som under varje interaktionstillfälle byggs upp under ett samarbete mellan de interagerande personerna." (Augustsson, 2005 s. 79).

5 Analys

Efter att ha bearbetat det empiriska materialet, enligt det sätt som vi nämnt tidigare i metodavsnittet, har vi sett mönster i kategorierna som vi sökte på. Vi kunde se att medlemmarna använder sig av ett vardagligt, men samtidigt internt språk där det ambitiöst används egna termer och begrepp.

5.1 Social fobi – en social konstruktion?

Diagnosen social fobi skapades på 1980-talet när DSM-III gavs ut (Kåver, 1999). Denna diagnosmanual är ett bra exempel på en social konstruktion. Dessa diagnoser och medföljande symptom är inte givna av naturen utan istället något som en grupp människor kommit överens om och givit ut manualer för. Wenneberg (2001) menar att de sociala konstruktionerna är skapade av oss människor med syftet att skapa social ordning i vårt samhälle och därmed kunna ha kontroll. Diagnoskriterierna finslipades ytterligare och 1994 utgavs DSM-IV, som är den senaste utgåvan. Efter egna reflektioner tänker vi att diagnoser och deras symptom och kriterier delvis ändras eller tillkommer på grund av att normerna i samhället ändras. Som vi nämnde i avsnittet *3.3 Tidigare forskning* sågs blyghet som något positivt för kvinnor på 1950-talet. I dagens samhälle anses det vara negativt då kraven på social kompetens har ökat. I och med att normerna ändras på detta vis ändras även samhällets syn på psykiska sjukdomar, vilket kan vara en anledning till uppkomsten av diagnosen social fobi. En annan förklaring kan vara att psykiska besvär inte är lika tabubelagda i dagens samhälle så att nya sjukdomar uppmärksammas. Trots att det inte är lika tabubelagt som förr, anses det fortfarande vara avvikande från resten av befolkningen då det normala anses vara det som är friskt. När en person inte känner sig accepterad är det rimligt att anta att de i vissa situationer kommer att dra sig undan och på grund av detta ensamma och utanför. Vi tolkar social fobi dels utifrån diagnoskriterierna och utifrån det empiriska materialet som något som uppstår när människor samspekar. Social fobi handlar om att den drabbade är rädd för att bli granskad av andra. I citatet nedan skriver en person om hur både samhället och dess medlemmar påverkar dem som har social fobi.

Det som jag främst ville få fram är att NÄR det är "tillåtet" i samhället att vara "så som man är" (eller hur man ska uttrycka det) så är SF inte längre

något problem eftersom den ångesten hela tiden handlar om vad andra ska tycka. (Rosali, 2012-02-05)

Dagens normer säger att man ska vara utåtriktad, social, ha förmågan att kunna samspela med andra, anpassa sig i grupper och interaktioner (Persson, 2000). Det krockar med personer som har social fobi då de inte klarar av kraven som ställs på varje medborgare i samhället. Det kan i sin tur leda till att sociala fobiker går miste om många möjligheter i livet eller att de inte kan förverkliga sina drömmar. Till exempel såg vi på forumet att vissa (cirka 7 stycken) skribenter skrivit om missade möjligheter. Dessa inbegrep missade arbetstillfällen, relationer och studier. I två inlägg har två skribenter klart uttryckt hur deras sociala fobi har påverkat deras liv på ett negativt sätt. Den första (free, 2011-06-15) beskriver att han på grund av sin sociala fobi har missat en stor del av livet. Den andra skribenten (InsideMe, 2012-08-10) indikerar att denne aldrig haft en anställning och att personen i fråga dagligen mår dåligt av situationen och gärna vill jobba, men att de sociala mötena skrämmer denne mycket. Det blir ett reellt problem i deras liv då det är så många saker de inte klarar av att göra. Ifall personerna inte gör något åt sina problem riskerar de att gå miste om många chanser i livet. Citaten nedan visar hur två andra skribenter beskriver konsekvenserna av sin sociala fobi.

Jag har varit hemma så många gånger att jag förlorat flera jobb. Fina sådana också. (Zmilla, 2012-10-03)

Efter att ha isolerat mig ganska mycket i tonåren så känner jag nu en stor avsaknad av kontakter och människor att hitta på saker och utbyta erfarenheter, skratt och gråt tillsammans med. (Canel, 2012-01-16)

5.2 Psykiska och fysiska besvär

Vi fann att medlemmarna på nätforumet ofta uttryckte sig öppet om sina besvär vilket vi tolkar som att de har lättare för att prata öppet om sina problem på nätforumet. Då sociala fobiker har en rädsla för att bli granskade av andra finner vi det anmärkningsvärt att de skriver så fritt och detaljerat om sina besvär, både psykiska och fysiska. Många av inläggen (11 stycken) vi valde ut och kodade visade att skribenterna i samband med sin sociala fobi upplevt kroppsliga reaktioner, bland annat darrningar, hjärtklappningar, kraftiga svettningar eller rodnader. Dessa besvär kan alla människor få någon gång, men för sociala fobiker utlöses de av även de mest vardagliga

sociala situationer. De flesta skriver även om psykiska symtom som ångest, rädsla, skräck eller oro. Dessa individer menar, utifrån inläggen och våra tolkningar, att en stark ångest kan utlösas när krav ställs på dem eller förväntningar på prestation finns. Kopplar vi detta till Goffmans teori och ser på olika roller människor använder sig av, kan den förklara varför personer med social fobi försöker dölja sina symtom och reaktioner för att inte andra ska se dem. Goffman (2009) menar att personer som inte vet hur de ska bete sig i sociala sammanhang ofta spelar en roll som liknar idealbilden av hur en människa ska vara. Vi anser att idealbilden av en människa i vårt samhälle är en person som är utåtriktad och vill träffa nya människor och är öppen för utmaningar. Blyghet och osäkerhet ingår inte i idealbilden.

I dagens samhälle förväntas människor vara sociala och ha lätt för att hantera olika situationer, även dem som är okända. De ska vara självständiga men ändå ha lätt för att samarbeta med andra. Sociala fobiker försöker passa in och samspela med andra. Vi resonerar att sociala fobiker försöker dölja sina kroppsliga symtom genom de fasader Goffman pratar om. De kan i vissa sociala sammanhang stå ut med att vara tillsammans med klasskamraterna i klassrummet, medarbetarna på arbetsplatsen eller med att träffa en okänd person. Vi tänker att de av eget tvång måste ta itu med exempelvis arbetet för att kunna försörja sig. För att kunna göra detta intar de en social roll så de kan uthärda den sociala situationen. Rollen representerar någon som inte har en fobi för sociala situationer. Till rollen tillkommer också en fasad som personen då får förhålla sig till. Fasaden fastställs i samspel med andra människor och deras uppfattning av rollen (Goffman, 2009). Personen väljer alltså en roll och får därefter många alternativa fasader att komplettera rollen med.

Ett exempel från forumet är en skribent (David_H, 2012-02-18) som undervisar på högskolan. Han skriver att arbetet är väldigt ansträngande då det kräver muntliga föreläsningar för studenterna. Detta gör honom mycket trött och han får svårt att upprätthålla ett engagerat intryck ett helt pass (Goffman, 2009). Vi tolkar inlägget som att han har en roll som undervisare med tillhörande fasad. Rollen som undervisare förutsätter en fasad som utstrålar engagemang och lyhördhet. Det är det studenter förväntar sig av utbildare. Exemplet visar hur skribenten får svårigheter med sina framträdanden på grund av sin sociala fobi. Vi analyserar även detta som ett exempel på kognitiv dissonans. När en person inte kan uppfylla de förväntningar och krav som

medföljer en roll uppstår en oro mellan de inre och yttre upplevelserna (kognitiv dissonans). I citatet nedan skriver en person hur den gör för att klara av sin vardag utan att behöva visa sin osäkerhet. Vi tolkar inlägget som att personen kanske upplever kognitiv dissonans men att den med dessa tekniker kan dölja den för publiken.

I realiteten är det nog snarare så att det beror på en kombination av två saker; dels vet jag att jag faktiskt är bra på mitt jobb och känner mig rätt trygg inom det vilket gett mig självförtroende (men inte självkänsla), och dels att jag i sex år nu gått med gladmasken så hårt påklitrad att jag ibland glömmer att jag har den på. Det räcker dock med att gå ett par steg utanför mina trygga zoner innan jag upptäcker att jag är allt annat än botad. (its, 2012- 08-11)

Flera skribenter på nätforumet menar att deras ångest grundar sig i rädslan av att bli kritiskt granskade och hamna i situationer där de riskerar att göra bort sig eller bete sig pinsamt. Vi tolkar en del av inläggen som att skribenterna lägger mycket fokus på sig själva och koncentrerar sig på att inte göra bort sig inför andra eller att dölja symptom. Detta kopplar vi till en socialkonstruktivistisk utgångspunkt där vi menar att ångest kan utlösas då de känner att de inte ”passar in” eller att de ”sticker ut” när de inte uppfyller krav eller kan följa normer som finns idag.

Berger och Luckmann (2009) skriver att externalisering sker när man av vanemönster sprider det vidare till andra människor som sedan i sin tur internaliserar de nya vanorna och de i sin tur sprider vanorna vidare till andra som också externaliserar vanorna. På detta sätt sprids vanor som till slut når institutioner och då kan vi konstatera att den lilla vana som en person eller två personer hade nu har blivit en norm för ett helt samhälle. När sedan en grupp av människor inte lyckas med att internalisera vanor som är legitimerade för ett helt samhälle så de blir en del av deras vardagsrutiner, kan det ofta leda till att de inte känner tillhörighet i samhället. Detta menar vi kan skapa ångest och känsla av att vara utanför. Denna förvirring och osäkerhet som Wenneberg (2001) talar om antar vi vara ett bekant tillstånd för skribenterna. Deras inre normer överensstämmer inte med verklighetens. Deras rädsla för de sociala individerna och den sociala världen är inte kompatibel med schablonbilden av den aktiva sociala medborgaren. Samhällsnormerna och koderna för hur individen ska föra sig i sociala sammanhang menar vi kan

resultera i ytterligare isolering och avståndstagande från samhällsgemenskapen. Detta tror vi i sin tur kan leda till ofrivilligt utanförskap och ensamhet.

Skribenterna från nätforumet har även uttryckt det vara ett stort problem med nervositet som uppstår eller att det kan vara en utmaning för dem att ta kontakt med nya människor. Citatet nedan är från ett inlägg som illustrerar svårigheten med att träffa nya människor.

Jag tycker det är jättesvårt att ta kontakt med okända, och när andra börjar prata med mig har jag svårt att komma på bra saker att säga som kan skapa en djupare relation. (Markus, 2012-05-03)

Efter att ha läst alla kodade inlägg menar vi att kognitiv dissonans är något som kan appliceras på många av skribenterna. De skriver om att de har väldigt svårt för att veta hur de ska bete sig i okända situationer eller att de har svårt att hälsa på och tala med okända människor. Detta ger dem ångest. Vi ser detta som ett uttryck för kognitiv dissonans. Personerna ställs inför sociala situationer och okända människor där de känner sig osäkra och deras tankar kan skilja sig från vad som egentligen händer i detta samspel. Till exempel kan de tänka att de beter sig på ett avvikande sätt eller att alla kan se att de skakar eller rodnar, när det är möjligt att ingen annan lägger märke till det. Även om de är medvetna om att rädslan är överdriven får de dessa negativa tankar och känner ångest. I citaten nedan beskriver personerna situationer där de inte vet hur de ska bete sig eller vad andra tycker om dem.

Jag har en kurs kvar på min utbildning, och den började idag. Ensam, utan att känna en enda av de 30-40 personerna som var där. De andra kände varandra sen tidigare (...) Vem ska jag prata med? Fick dock lite sällskap till lunch, men hur ska jag bete mig??? Har tappat alla mina färdigheter när det gäller sånt här... (...) Jag känner mig sååååå misslyckad o än mer värdelös som inte fixar sånt här.... (demond, 2012-09-07)

Jag bara stod där och ”glodde” och hoppades på att någon skulle komma fram och hälsa. (Monty, 2012-08-03)

Tyvärre så gör jag ofta så att jag inte går fram eftersom jag är osäker på hur den andra ska uppfatta det. (Markus, 2012-08-03)

5.3 Ensamhet och utanförskap

Vi tolkar skribenterna som närhetssökande. Några av dessa uttrycker klart och tydligt att de känner sig ensamma och vill ha social kontakt eller en vän att anförtro sig åt. De fortsätter med att skriva att de inte vågar ta kontakt med andra individer. De känner rädsla för att de tänker att de inte har de färdigheter som krävs för att samspela med andra människor. Vissa är också rädda för att handla avvikande. Trots att de inte alltid skriver rent ut att de känner sig osäkra i samband med okända, så tolkar vi inläggen som att de fasar för mänskliga interaktioner. Vi har tolkat 21 inlägg som att skribenterna uttrycker rädsla för att ta kontakt med andra på grund av sin sociala fobi, samtidigt som de uttrycker ensamhet och att de saknar vänner.

Jag har också väldigt svårt ibland för att ta kontakt med nya människor. Ibland har jag bara ställt mig vid sidan och låtit bli att prata med folk. Brukar tänka att jag inte bryr mig om dem. (Häxan surtant, 2012-09-08)

[...] jag skulle aldrig våga söka kontakt på annat vis [än Internet, anm]. [...] Jag är alltid ensam och har aldrig haft en riktig vän.. Känns väldigt tungt att alltid vara den som alltid står tyst vid sidan om.. Har ingen självsäkerhet alls.. Tror alltid att ingen viss lyssna på mig, tankar som ”Varför skulle någon vilja vara intresserad av vad jag har att säga?” finns alltid med mig.. (InsideMe, 2009-11-02)

Jag är trött på att vara ensam och att inte ha någon att kunna prata med och dela mina svårigheter med. (Canel, 2012-01-16)

Vi tolkar som sagt flera inlägg som att skribenterna upplever kognitiv dissonans då de försöker leva upp till dagens ideal men inte riktigt kan. Vi tror att skribenterna, precis som nästan alla individer, vill vara en del av samhället och kunna interagera med andra samhällsmedlemmar. Trots sin sociala fobi uttrycker de en vilja om att inte sticka ut, då det sänker självkänslan (vi kommer att diskutera självkänsla vidare i avsnittet 5.7 *Orsaker*). De menar att när självkänslan är låg, försvinner motivationen till att ta kontakt med människor. Detta skapar en känsla av ensamhet och utanförskap. Några skribenter beskriver detta utanförskap på forumet. Nedan följer tre citat som tydligt uttrycker känslor av ensamhet och utanförskap.

När jag sedan söker kontakt, är positiv och pratar med folk så får jag känslan av att jag ändå utstrålar ett tillbakadraget intryck, vilket oftast resulterar i en mer ofrivillig ensamhet. (carjar, 2012-10-05)

Det är som många beskriver en känsla av att inte passa in. Ju mer man tänker på vad man ska säga desto mer passiv blir man. (willyyn, 2012-01-23)

Jag känner mig väldigt ofta ensam och utanför där jag är nu. Har gått mer än en halv termin på folkhögskola långt hemifrån, och jag har känner mig utanför de andra i klassen. (tovek, 2011-10-30)

5.4 Sjukdomsinsikt

Ett annat kriterium i DSM-IV för social fobi är att (den vuxna) personen har insikt och förståelse om att rädslan är överdriven eller orimlig. Skribenterna på internetforumet pratar öppet om sina besvär och de svårigheter som uppstår i samband med sin sociala fobi. De berättar även vilka lösningar de använder sig av och ger råd till andra medlemmar om hur de kan gå till väga för att hantera syndromet. De pratar också om olika former av hjälp och hur man kan gå till väga för att söka dem. Atmosfären på forumet är uppmuntrande där de olika skribenterna uppmanar varandra att söka hjälp för sina problem. Vi menar att detta tyder på att skribenterna ändå har en sjukdomsinsikt och förståelse för vad som hänt dem. De inser att de inte kan fortsätta leva på samma sätt då det är negativt både för deras psykiska hälsa och den för sociala delen av deras liv. Förutom insikten om själva sjukdomen har de förståelse för att rädslan de har för sociala situationer är orimlig och överdriven. Det framkommer i det empiriska materialet att ett par skribenter förstår att de har en onödig och orimlig rädsla. Citatet nedan visar hur en skribent med sjukdomsinsikt uttrycker sig.

Jag är inte nöjd med mig själv såsom jag är i dag. En stor anledning eller den enda kanske är min sociala fobi som gör att jag betar mig på ett sätt som jag inte är nöjd med. Jag är rädd och feg i nästintill alla sociala situationer och det är bara att acceptera. (vitsippa, 2012-10-03)

5.5 Aktör – ärlig och cynisk

Aktören kan spela en roll falskt, utan att besitta de egenskaper som visas upp (Goffman, 2009). Det är inte säkert att publiken märker detta. Frågan är här om aktören själv tror på sin roll. Vi menar att aktören kan se sig själv bära på egenskaperna sakna medvetenhet om att det egentligen

är en o genuin roll. På så sätt menar vi att aktören blir övertygad om sitt eget uppträdande och känner att det den levererat till publiken är äkta. På så sätt känner den aktören sig ärlig. Då kan publiken inte genomskåda framträdandet och därmed kan aktören känna sig lite tryggare i interaktionen.

När aktören inte tror på sin roll benämns den som en cynisk aktör (Goffman, 2009). Det betyder att individen inte låter sig själv övertygas av sin roll och rutin (ibid). Goffman (ibid) menar att "[...] har bättre förutsättningar att genomskåda äktheten i ett framträdande än den som står för det." (ibid, s. 25). Vi menar då att en cynisk aktör kan få svårt att förmedla en känsla av äkthet till sin publik. Det kan i sin tur leda till att den cyniske aktören försöker styra sin publik uppfattning och övertygelse som ett medel för att uppnå andra syften. Detta utan att vara speciellt intresserad av vilken uppfattning publiken har av den (Goffman, 2009). När det gäller sociala fobiker resonerar vi att föregående mening ur Goffmans rollteori inte gäller dem. De är istället mycket intresserade av vad andra tycker och tänker om dem och vill uppfattas på ett bra sätt. Däremot tänker vi att de ändå kan vara cyniska aktörer och spela en roll de inte själva tror på.

5.6 Främre och bakre region

När en individ spelar en roll förutsätter dess observatörer att individen besitter de egenskaper som visas upp (Goffman, 2009). Individen, som betecknas aktör i ett goffmanskt perspektiv, spelar en roll inför sin publik (som kan vara klasskamrater eller arbetskollegor) i den främre regionen. Den främre regionen är platsen där uppträdandet sker och det är där sociala fobiker agerar för att dölja sitt syndrom för sina medmänniskor. Dess motsats är den bakre regionen där aktören kan slappna av och behöver inte spela en speciell roll.

Idag har jag flickvän och barn och de är de enda jag utan prob kan vara social och fri med. (InsideMe, 2012-08-10)

Vi tolkar citatet som att den bakre regionen för skribenten är livet tillsammans med familjen. Där kan personen slappna av och vara sig själv utan att känna sig hämmad av social fobi. Vi tror att det är i bakre regionen som skribenterna kan slappna av, tänka på hur deras framträdande framstår och hur de blivit uppfattade av sin publik. Samtidigt är det där de kan släppa taget om alla samhällsnormer, förväntningar, prestationskrav och kunna fokusera på sig själva. I den

främre regionen tänker de att de måste upprätthålla och förkroppsliga de normer som även andra i omgivningen tar hänsyn till (Goffman, 2009). Socialkonstruktivismen (Wenneberg, 2001) talar om institutioner som vi människor medvetet skapat och beprövat innan vi objektiverar dem som en del av vår sociala verklighet. Som tidigare nämnt i avsnitt 4.1 *Socialkonstruktivism* är samhällsnormer konstruerade av oss människor och det som majoriteten av människor ansluter sig till. Därför tolkar vi det som att skribenterna på nätforumet försöker upprätthålla och förkroppsliga samhällets normer i den främre region som Goffman talar om.

5.7 Orsaker

När vi började samla in materialet trodde vi att vi skulle hitta många inlägg där skribenterna talade om orsakerna till fobi. Däremot fann vi inte speciellt många sådana inlägg. Vi hittade dock några inlägg som tydde på att vissa av medlemmarna hade funderat över frågan. Anledningarna de gav varierade.

En sammanställning av materialet visar att skribenterna till 5 av de 19 inlägg vi kodat som *orsaker* menar att de alltid varit blyga och haft svårt för att få vänner. Sedan har det eskalerat och blivit värre ju längre upp de kom i tonåren, för att sedan bli som värst i vuxen ålder. För vissa av dem har det lett till att de isolerat sig. Två inlägg visar att skribenterna varit utsatta för mobbning i sina yngre dagar som också lett till mindre antal vänner och mer isolering. Tolv av dessa inlägg visar på att de bakomliggande orsakerna kan vara att deras föräldrar antingen varit överbeskyddande eller att de inte varit tillräckligt tillgängliga och engagerade som föräldrar. Två av inläggen visar att skribenterna tror att det kan vara genetiskt betingat då deras föräldrar eller mor- och farföräldrar också dragit sig undan sociala situationer.

Vi konstaterar att vi i samtliga inlägg under koden *orsaker* tolkar dem som att kärnan till problemet är att de inte haft eller har hög självkänsla. Anledningen till den låga självkänslan varierar. Som vi skrev i föregående stycke har några orsaker uppgetts, till exempel överbeskyddande föräldrar, mobbning eller genetiska faktorer. Däremot är det inte säkert att skribenterna gör denna koppling mellan självkänsla och social fobi. I citatet nedan skriver en

person om sin sociala fobi och självkänsla som två skilda saker. Den är svår att lära känna av två anledningar, fobin och självkänslan.

Jag har skitsvårt att lära känna nya människor och jag är väldigt svår att lära känna, dels pga min sociala fobi och dels för att jag har dålig självkänsla.
(tovek, 2011-10-30)

En skribent har uppgett att föräldrarnas sociala rädsla har påverkat den vilket lett till att individen i vuxen ålder har utvecklat samma beteende. Citatet nedan visar en skribents uttalande om hur båda föräldrarnas roll påverkat personens beteende.

Särskilt mamma var alltid där och hjälpt till när jag tyckte något var jobbigt istället för att uppmuntra mig att försöka själv, vilket är vad jag hade behövt för att utveckla min självkänsla. Pappa jobbade dygnet runt när jag var liten och kollapsade ofta i sjukdom när han väl hade semester, och det är rätt tydligt att jag ärvt min prestationsångest av honom. (bombadill, 2012-01-15)

Två – tre skribenter skriver att de i sin barndom inte fick uttrycka sina känslor, att det var förbjudet att visa känslor som att gråta, vara arg eller visa kärlek. De tror att det ligger något i det på grund av att det resulterat i att de blivit inaktiva med sina känslor och därför haft svårt för att träffa människor. Barndomens inverkan på utvecklandet av social fobi var något vi förväntade oss att hitta många inlägg om. Det var som sagt inte så många inlägg som handlade om bakomliggande orsaker. Vi tänker att det kan bero på att personerna försöker blicka framåt och att de flesta är motiverade till att förändras.

5.8 Att stå ut eller aktivt arbeta för förändring

På forumet fanns flera trådar där medlemmarna diskuterade skillnaden mellan att stå ut med fobin och att aktivt arbeta för en förbättring. De kunde ha lite varierande syn på det eller använda olika ord men diskussionen var ändå ganska tydlig. De kunde uthärda sina problem utan att göra något åt dem. Detta kunde i vissa fall förvärra deras sociala fobi. Det andra alternativet var att göra något positivt åt saken. Här skrev de om att söka professionell hjälp och att utsätta sig frivilligt för svåra situationer med en aktiv tanke om att bli av med fobin, det som kallas exponering.

Goffman beskriver hur människor använder sig av olika ritualer (Augustsson, 2004) när de interagerar med varandra. En del av dessa liknar Augustsson (2004) vid de ritualer människor följer på föreställningar, till exempel att vissla eller bua. Genom att göra detta ger man framträdarna feedback på föreställningen. I verklighetens interaktioner är denna feedback subtil, ett höjt ögonbryn eller ett leende istället för applåder. Efter att ha läst inläggen har vi resonerat om hur denna feedback är betydelsefull för skribenterna på forumet. En anledning till att de undviker sociala situationer kan vara att de inte vill behöva utstå denna feedback då deras rädsla består i/av att bli granskade av andra (Kåver, 1999). Genom att undvika sociala situationer kan de bespara sig en del av ångesten som uppstår i dessa sammanhang. Samtidigt är de medvetna om att detta inte är en hållbar lösning. En skribent (InsideMe, 2012-08-10) skriver hur den går omvägar för att inte behöva träffa människor. Den vill inte bli sedd. En annan skribent (myskorven, 2012-07-27) berättar hur den blivit bjuden på fest, men såklart tackat nej. Vi tycker att det är intressant att personen uttryckte sig så, med ordet såklart. Det tolkar vi som att skribenten uttrycker en besvikelse över sig själv över att den inte klarar av att till exempel gå på fest. Skribenten undviker sociala situationer istället för att tvinga sig själv att gå dit. Det visar också på en medvetenhet om att det är ett problem och något som personen är missnöjd med. Vi tolkar det som att skribenten egentligen hade velat gå på festen och klara av att umgås med människor på ett avslappnat sätt. Nedan följer ett par citat där två skribenter skriver om undvikande. De har valt den ena vägen, där de står ut med ångesten.

Eftersom vi människor är så dumt konstruerade att vi gärna flyttar på det som är jobbigt till ett tillfälle då det inte längre går att komma undan så har även jag fallit till föga för denna lockelse och är hemma "sjuk" från jobbet, vilket egentligen beror på att jag inte klarar av att den sociala stressen på jobbet som var i början på veckan. (vitsippa, 2012-10-03)

Jag hade en period där jag undvek killar som jag tyckte om och som tyckte om mig eftersom jag var rädd att göra bort mig och jag trodde att om de skulle lära känna mig mer så skulle de tycka att jag var så misslyckad. [...] Vilket var sjukt jäkla jobbigt! (Ninna89, 2012-03-19)

Både Ninna89 (2012-03-09) och vitsippa (2012-10-03) skriver om undvikande på ett medvetet sätt. Däremot har Ninna89 enligt sitt inlägg kommit en bra bit på vägen till att bli

fri från fobin. Innan skribenten började göra något för att aktivt bli bättre hade den en period av undvikande. Detta undvikande ledde till känslor av ensamhet och missade tillfällen och erfarenheter. Skribenten beskriver hur den sedan bestämde sig för att inte ha det på det viset och började arbeta för att må bättre, genom att tvinga sig till att gå på fester, våga prata med andra människor och prova nya saker. Personen hade blivit motiverad till att förändras vilket ledde till mycket positiv förbättring. Skribenten skriver att den fortfarande kan ha svårt för vissa sociala situationer men att den mår mycket bättre och känner en stolthet över sig själv på grund av denna förändring. Vi har sett i flera inlägg att skribenterna lägger stor vikt vid motivation. Utan den blir vägen mot tillfrisknade väldigt svår, om inte omöjlig. Vitsippa är enligt sitt inlägg fortfarande långt ifrån att bli fri från sin sociala fobi men uttrycker en motivation och vilja att komma dit. Skribenten frågar efter råd från de andra forummedlemmarna och beskriver hur den skulle vilja vara.

Vi såg på forumet att skribenterna hanterade fobin på olika sätt. De som inte gjorde något åt den kunde som sagt undvika de fruktade situationerna. De situationer som inte gick att undvika uthärdades under ångest. Genom att ha vissa tekniker och beteenden vid okända situationer känner personerna att de har mer kontroll. Dessa beteenden kallas säkerhetsbeteenden och kan variera från person till person. Skribenterna nedan ger några exempel på sina egna säkerhetsbeteenden.

Äta med enbart gaffel (kniv o gaffel ökar skakning) bara ha halva glaset fyllt med vätska pga skakningarna dricka då andra tittar bort (av rädsla för darrningar) välja bort soppa (pga av skakningar) dricka alkohol för att vara mer avslappnad i sociala sammanhang (rhonda, 2012-02-18)

Började utveckla vissa säkerhetsbeteenden, så som att sitta så jag alltid kunde smita iväg utan att det märktes för mycket. (free, 2011-06-15)

Men oftast så uthärdade jag, gömde mig och försökte att inte synas. (improbus, 2012-10-05)

De använder alltså säkerhetsbeteenden både för att känna sig mer avslappnade, för att andra inte ska lägga märke till dem och för att dölja fysiska symtom. Exempel på andra säkerhetsbeteenden är att använda mycket smink eller polotröja för att rodnad inte ska synas, undvika ögonkontakt,

kontrollera vad som ska sägas i huvudet flera gånger innan de säger något eller ha ett fönster öppet för att inte svettas. Vi ser dessa säkerhetsbeteenden som en tillfällig metod för personerna att minska den kognitiva dissonansen som kan uppstå vid okända sociala situationer. Dessa beteenden är inte effektiva för att behandla diagnosen, utan är något som kan lindra ångesten för tillfället. Då många skribenterna själva använder sig av ordet säkerhetsbeteendet tolkar vi det som att de är medvetna om att de har dessa tekniker och att de inte gör något för att förbättra deras sociala fobi. En skribent (rhonda, 2012-01-29) uttrycker en vilja att bli av med dessa beteenden men tycker att de ibland kan vara svåra att upptäcka. En annan skribent menar att säkerhetsbeteenden kan vara en anledning till att exponering inte funkar. Här återkommer vi till diskussionen om motivation och skillnaden mellan att uthärda och att aktivt förändras. Skribenten nedan ger sin definition av denna skillnad.

Som jag ser det är det inte att utmana sin rädsla när man försöker ”passa in”, inte sticka ut, inte visa att man rodnar eller skakar etc, när det man är rädd för är just folks reaktioner på ens egna beteende. Att utmana sin rädsla är snarare att visa helt öppet att man skakar, eller på nåt sätt ”sticka ut” med flit och våga stå för det, se hur folk reagerar på det och inse att det oftast inte är så farligt. (improbus, 2012-08-11)

Vi tolkar exponering som ett sätt för de sociala fobikerna att medvetet utsätta sig för svåra situationer och klara av dem på ett sätt som främjar förbättring. Exponering är ett verktyg för tillfrisknande. Nedan beskriver en skribent hur den använder sig av exponering för att minska sin rädsla för sociala situationer.

Å andra sidan har jag fått för mig att det bästa sättet att minska rädslan är att utsätta mig för det jag är rädd för och detta har visat sig funka okej. (annabell, 2011-06-23)

Exponering är något som kräver motivation. Den tydligaste skillnaden mellan aktiv förändring och att bara uthärda är motivering. Det är som sagt det skribenterna ofta återkommer till. Citatet nedan illustrerar en skribents syn på vad som krävs för ett tillfrisknande.

Det är ju dock man själv och ingen annan som ska lösa problemet. [...] Men det krävs en Ja**la motivation och tålamod och massor av ansträngning [...] (Krille71, 2012-01-25)

Som diskuterats ovan ser vi med hjälp av materialet två möjliga vägar för personer med social fobi. De kan välja att inte göra något alls åt sin fobi, undvika det de kan och uthärda sådant de måste göra. Den andra vägen är att aktivt arbeta mot förändring. Vi kommer att återkomma till några konkreta exempel på vad personerna gör för att förändras till det bättre samt hur de uppmuntrar varandra i ett senare avsnitt.

Hur kan vi då tolka detta utifrån ett socialkonstruktivistiskt perspektiv? Utifrån vårt empiriska material kan vi se att när rädslan uppstår hos skribenterna och de kroppsliga reaktionerna tar sig uttryck vill de dölja det med hjälp av olika tekniker. Vi har fört resonemang kring varför de använder sig av diverse säkerhetstekniker för att dölja sin rädsla. De vill inte att andra ska upptäcka eller uppmärksamma den sociala fobin. Vi menar att de är medvetna om sjukdomen och vilka normer som dominerar dagens samhälle. Av den anledningen vill de hemlighålla sjukdomen genom olika tekniker för att inte sticka ut. Genom att förstå normerna i samhället kan vi förstå varför de sociala fobikerna inte vill gå emot dessa genom att bli klassade som annorlunda eller sjuka. Då normer är sociala konstruktioner kan vi bättre förstå dem med hjälp av Berger och Luckmanns teori om internalisering. Berger och Luckmann (2009) nämner internalisering som en del av den sekundära socialisationen, som är det stadium i livet där en individ integreras i resten av samhället och de normer som råder. Individen inhämtar kunskaper och vanor från institutioner för att på så sätt kunna externalisera sitt eget existerande i den sociala världen (Berger & Luckmann, 2009). Det tolkar vi som att en person först måste ta till sig de normer, regler och värderingar som finns i dess samhälle och leva upp till dessa innan den kan bli en fullgod samhällsmedlem. Berger och Luckmann (ibid) menar alltså att en individ inte kan bli en medlem av samhället förrän den har internaliserat den sociala världen som en objektiv verklighet. Vi kopplar detta till skribenterna på nätforumet och tolkar deras inlägg som att de gärna vill bli "samhällsmedlemmar" och känna gemenskap med sina medmänniskor. Av den anledningen försöker de smälta in så mycket som möjligt genom att undvika situationer där de känner att de inte skulle lyckas samspela på ett korrekt sätt. De kan också använda säkerhetsbeteenden för att dölja sina besvär, eller så försöker de göra något åt sitt problem så att även de kan vara en del av samhället.

5.9 Lösningar

En av koderna vi använde oss av var *lösningar*. Där samlade vi meningar där skribenterna beskriver saker de gör för att aktivt må bättre och försöka lindra sin sociala fobi. Nedan följer exempel på lösningar från vårt material.

- Andas lugnt och försök se situationen som något positivt (för att undvika panikattack)
- Fokusera utåt istället för inåt
- Acceptera sig själv precis som man är, låta det ta tid
- Inte pusha för hårt och tycka att man är värdelös om man inte klarar det direkt
- Skriv ner vad det värsta som kan hända är och träna på detta
- Be om hjälp
- Exponering (förekommer i flera inlägg)
- KBT-grupp för sociala fobiker
- Jobba med de negativa automatiska tankarna och säkerhetsbeteendena
- Läs om vad social fobi är
- Motion (för att lindra ångest)
- Ändra tankarna
- Erkänna för sig själv att man har ett problem
- Berätta om sitt problem för någon
- Ta tag i problemet direkt

De oftast nämnda lösningarna i materialet är exponering och KBT. Vi hade som sagt noterat dessa ord under genomläsningen av materialet och markerade dem när vi kodade. Ordet KBT förekom 12 gånger och exponering (till exempel olika böjningar av orden, exponeringsövningar och så vidare) förekom 17 gånger. Exponering förekommer alltså oftast och är också en metod som ingår i KBT. Många forummedlemmar lägger stor vikt vid exponering och ser det som en viktig komponent i tillfrisknandet. När det gäller KBT nämns det också oftast i positiva ordalag, men det finns några skribenter som skriver att de har negativa upplevelser av KBT eller att det inte är en metod som passar alla. Exponering nämns dock bara positivt. Nedan följer fyra citat som handlar om exponering och hur detta kan vara en lösning på skribenternas problem.

Jag tror väldigt mycket på exponering som ett sätt att bli bekvämare i de situationer man är rädd för. [...] Jag har alltid varit väldigt sluten, och det är först på sistone jag vågat prata med folk om min sociala fobi, vilket också är en form av exponeringsövning [...] (improbis, 2012-10-04)

Numera exponerar jag mig betydligt oftare. Dels rent spontant, eftersom jag faktiskt förbättrat mitt beteende en hel del, men ofta som ett medvetet val, eftersom jag tror att det är rätt väg att gå för att utvecklas. (improbis, 2012-10-05)

Jag försöker exponera mig mer och mer och öppna upp mig även om det går trögt. (karlzen, 2011-10-24)

Det bästa är nog att hålla i att gymma/träna fysisk aktivitet samt att göra exponeringsövningar från enkla och sedan med tiden ge sig på svårare. (ensamen, 2011-10-24)

Något vi också lade märke till på forumet är att skribenterna ofta ger råd till varandra. Vi noterade alla inlägg under kodningsarbetet där något råd gavs då vi tyckte det var intressant. Det vi tolkade som råd till andra förekom 27 gånger i materialet. Vissa inlägg innehöll mer än ett råd. Det är som sagt en uppmuntrande atmosfär på sidan. Råden åtföljs ofta av uppmuntrande ord. Nedan är några exempel på citat vi tolkade som uppmuntrande och stöttande.

Hursom, du verkar ha en rätt tänk för att lösa detta, och en positiv inställning. Tror absolut du kommer kunna lösa detta. [...] Men som sagt, jag tror på dig. Hoppas det går bra! (inlägg 13, improbis)

Jag känner igen mig så oerhört mycket i det som sagts här i tråden. Tycker att ni som aktivt jobbar med era problem är ett föredöme, och det är så inspirerande att läsa om era resor (inlägg 16, its)

Jag tror du kommer ta dig ur det där....Du verkar redan kommit en bra bit på väg ialf. Ta hand om dig ... (madinessa, 2012-07-05)

jag tycker absolut att det är vettigt att du säger att du har social fobi fast du inte är diagnostiserad "på riktigt". det viktiga är ju att du erkänner för dig själv att du har ett problem och att det har inverkan på en massa områden av ditt liv. [...] OCH jag tror att du kan ha mycket nytta av att prata med en psykolog, jag tycker att du ska börja fundera på att kontakta en, även om det känns svårt! det kommer att vara jobbigt, men inte lika jobbigt som att fortsätta låta dig begränsas av sin sociala fobi. det går att bli bättre! (LoIV, 2012-05-15)

Men som sagt, ge inte upp! Det blir bara svårare om man tänker att man inte vill kämpa längre, det är jobbigt som det är. Kram (himlastorm, 2012-06-19)

Vi tolkar ovanstående citat som att skribenterna verkligen bryr sig om varandra och försöker få andra att hitta lösningar och må bättre. De inspireras av varandra och vi tänker att det kan ge stor tröst att veta att andra människor bryr sig och har samma problem. Som vi tidigare diskuterat är (vissa former av) gemenskap något sociala fobiker kan gå miste om på grund av sina besvär. Genom att använda sig av internetforumet skapar de en egen gemenskap som är fri från oförstående eller kritiska människor. Sidan har också trådar för kontaktsökande vilket gör att gemenskapen även kan uppstå i verkliga livet tack vare forumet. Skribenterna på forumet har en kollektiv kunskap och egna erfarenheter som de använder för att stötta och hjälpa varandra. Genom att berätta om dessa erfarenheter kan de ge varandra en hjälp som inte kan fås av professionella. Några skribenter uttrycker sig om att det var skönt att träffa och prata med andra sociala fobiker då dessa vet hur det känns. Citatet nedan illustrerar detta. Personen skriver hur besvären kunde lindras genom att prata med andra som har liknande problem. Att skriva på forumet har i denna persons fall haft en rehabiliterande effekt för fobin.

Det bästa jag har gjort när det gäller min sf.. är när jag gick i en social fobi grupp och att jag har pratat med nån här om social fobi med en som också har det.. det blir en sån lättnads känsla när man hör den andres problem och man känner igen sig så mycket.. stort tips.. (Ensamen, 2011-10-12)

5.10 För- och nackdelar med internet för sociala fobiker

Nedan presenterar vi för- och nackdelar med internet för sociala fobiker utifrån vårt empiriska material. Sociala fobiker är en grupp människor som fruktar sociala situationer. Bakomliggande orsaker kan variera från individ till individ. Vissa skribenter påpekar att de haft blyga föräldrar vilket påverkat deras uppväxt och att de sedan tagit till sig dessa drag. Andra skribenter skriver att de själva någon gång hamnat i en pinsam social situation som sedan sakta men säkert eskalerat till social fobi.

Oavsett vilka orsakerna är, kan vi se i empirin att dessa personer längtar efter sociala kontakter. Utifrån det empiriska materialet tolkar vi SPS som ett forum som på något sätt hjälpt en del av personerna till att behandla sin rädsla för social kontakt. Vi menar att nätforumet är ett sätt för skribenterna att närma sig människor trots rädslan. Ett annat syfte med att använda forumet är att få information om hur de kan gå till väga för att bli av med den sociala fobin.

Som vi behandlat i avsnitt 3.3 *Tidigare forskning* så är internet ett effektivt sätt att söka information på, få stöd eller hjälp enligt Hourizi et al. (2011). De skriver också att internet underlättar för personer att finna andra med liknande besvär och att de då kan stötta varandra och finna en gemenskap (Hourizi et al., 2011). Hourizi et al. (ibid) skriver också att det är lättare för sjuka personer att använda sig av internet (än att vända sig till sjukvården) då informationen och andra medlemmar är tillgängliga vilken tid som helst på dygnet. Vi har noterat att inläggen skrivits under olika tider på dygnet, från morgon till natt. 31 av inläggen i vårt material är skrivna efter klockan 20.00. Det är, enligt vår mening, en tolkning av att internet underlättar för skribenterna att komma i kontakt med andra människor för att få ventilera, fråga efter råd eller för att bli uppmuntrade. Det finns en annan konkret fördel vi kan se med att internet används av sociala fobiker. Det är att det blir lättare för dem att interagera på internet då de inte behöver känna sig granskade, observerade och frukta att andra ska upptäcka ”felen” hos dem (Shepherd & Edelman, 2005). Detta tolkar vi som att det leder till positiv förstärkning när de väl fått kontakt med en person, vilket i sin tur kan leda till en kontakt utanför internet där de kan träffas och interagera. Citatet nedan visar hur en kontakt på nätforumet ledde till vänskap i verkligheten.

Var och fikade med en kompis från forumet förra veckan, och bland annat diskuterade vi en hel del angående social fobi. (Improbis, 2012-08-11)

Det kan dock även finnas nackdelar med att sociala fobiker använder sig av internet. Erwin et al. (2004) menar att stor användning av internet för sociala fobiker kan leda till isolering. Det kan enligt vår mening vara att skribenterna ”fastnar” på nätet där de kan känna sig trygga och slippa känna sig kritiskt granskade. Forskarna Erwin et al (ibid) menar att detta kan leda till isolering då de sociala fobikerna inte vill eller vågar ta sig ut i verkligheten för att se om färdigheterna finns där för att socialisera. Det tror vi kan leda till mer utanförskap när de drar sig tillbaka från den sociala världen.

Vår tolkning är att internet kan ha en positiv effekt för sociala fobiker så länge de inte begränsar sig själva till att bara kommunicera via datorn. Internet kan hjälpa dem att komma i kontakt med andra som har liknande besvär. De kan hitta information om vart de kan vända sig för att få professionell hjälp. Det finns även webbaserade terapiformer. Därför tror vi att internet kan vara ett bra sätt för sociala fobiker att komma i kontakt med andra människor som kan hjälpa dem att tänka positivt för att sedan steg för steg bryta tankemönster och förhoppningsvis ta sig ut i den sociala världen.

Tabellen nedan är tagen från SPS-forumet där administratörerna ställde frågan *Hur påverkar SPS hemsida dig?* (SPS-röstning, 2012-02-05). Svaren som framkom visar att 3 procent av dem som svarat har blivit mer isolerade. Vi kan bara anta att det beror på att man låter SPS hemsidan ta så stor del av ens tid att man som social fobiker fastnar framför dataskärmen. Det positiva är att 7 procent har svarat att de har blivit mindre isolerade och 22 procent visar att de känner sig mindre ensamma. Nästa fråga som vi också har diskuterat ovan är att internetforum kan ha en positiv påverkan på sociala fobiker som härigenom vågar ta kontakt med andra människor. Här visar tabellen att 13 procent har fått vänner eller lever i ett socialt sammanhang.

Hur påverkar SPS hemsida dig? (Man kan lägga 7 röster)

Har blivit mer isolerad	3%	[3]
Har blivit mindre isolerad	11%	[11]
Är inte mer/mindre isolerad än tidigare	7%	[7]
Känner mig mindre ensam	22%	[23]
Känner mig mer sjuk/utanför samhället	7%	[7]
Känner mig lika mkt/lite ensam som innan sps	4%	[4]
Har fått vänner/lever mer socialt	13%	[13]
Har dragit mig undan mer från mina IRL vänner	2%	[2]
Har kvar kontakten med vännerna jag hade innan jag hittade SPS	7%	[7]
Mår bättre	10%	[10]
Mår sämre	6%	[6]
Mitt mående har inte påverkats	11%	[11]

Antal röster : 104

Tabellen ovan visar hur 104 röster fördelats.

Slutdiskussion

Då vi bara har granskat inlägg från ett forum kan vi inte säga mycket om forum som helhet och vad de kan ha för rehabiliterande betydelse på personer som behöver hjälp. Däremot tycker vi oss ha sett att just forumet SPS har en positiv inverkan på (åtminstone en del av) skribenterna. Vi har tolkat det som en ”plats” där de kan känna sig mer avslappnade och hitta andra som känner som dem. På forumet ger de varandra råd och uppmuntran samt förslag på olika behandlingsalternativ och vart man kan vända sig för att få hjälp. SPS - forumet har även moderatorer som ska se till att den uppmuntrande och trivsamma atmosfären upprätthålls av alla. Under insamlingsfasen när vi läste igenom många trådar och inlägg slog det oss att vi inte såg några otrevliga eller negativa kommentarer. Vissa kunde uttrycka sig negativt om sig själva eller sin situation men det var ingen som skrev något otrevligt till någon annan i de inlägg vi läste. Det vi tyckte var positivt med forumet var att skribenterna hela tiden gav varandra råd och uppmuntran.

Internet kan användas till många olika syften och inte alla dessa är positiva. När det gäller personer som känner sig utanför i samhället och har svårt att vända sig till sjukvården för att få hjälp ser vi dock att internet kan ha stora förtjänster. Den gemenskap vi upplevde fanns på SPS och som säkerligen finns på andra stödforum är något vi anser att det borde forskas mer om. Det är en gemenskap som förmodligen inte kan återskapas i en professionell miljö med en behandlare och de som ska behandlas. Att forumet saknar medicinsk personal ser vi som dess styrka då det är en plats där skribenterna är jämlikar som kan utbyta erfarenheter med varandra. Vi har under arbetets gång tänkt på hur mycket kunskap de sociala fobikerna besitter och undrat hur denna kunskap kommer till användning i den professionella behandlingen av social fobi.

Social fobi uppstår i samspel med andra och vi har funderat över hur mycket av diagnosen som är en social konstruktion och hur mycket som är rent psykiskt. I dagens samhälle läggs mycket fokus på att vara social och utåtriktad och det finns inte mycket plats för dem som inte kan leva upp till detta. Alla ska vara unika men ingen ska sticka ut. Det finns många behandlingar för sociala fobiker som kan ge dem ett bättre liv och bota deras besvär. Vi funderar dock över hur det skulle bli om samhällets syn på psykisk ohälsa och avvikande beteende förändrades och blev mer tolerant. Skulle social fobi fortfarande drabba så många människor då?

Referenslista

Andersson, G., Carlberg, P., Furmark, T., Holmström, A. & Sparthan, E., (2006). *Social fobi: effektiv hjälp med kognitiv beteendeterapi*. 1. uppl. Lund: Liber.

Andersson, G., Carlbring, P., Holmström, A., Sparthan, E., Furmark, T., Nilsson-Ihrfelt, E., Buhrman, M., et al.,(2006). Internet-based self-help with therapist feedback and in vivo group exposure for social phobia: A randomized controlled trial [Elektronisk resurs]. *J. Consult & Clin Psych*, 74, 677-68. [2012-11-15]

Aspers, Patrik (2007). *Etnografiska metoder: att förstå och förklara samtiden*. 1. uppl. Malmö: Liber.

Augustsson, Gunnar (2005). *Socialpsykologins ansikten: ett urval av teoretiska perspektiv på sociologisk socialpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.

Berger och Luckmann (2010). *Kunskapssociologi – Hur individen uppfattar och formar sin sociala verklighet*. Stockholm:Wahlström och Widstrand.

Berger, Th., Caspar, F. Richardson, R., Kneubuhler, B., Sutter, D., & Andersson, G. (2011). Internet-based treatment of social phobia: A randomized controlled trial comparing unguided with two types of guided self-help [Elektronisk resurs]. *Behavior Research and Therapy*, 49, 158-169. [2012-11-08]

Berger, Th., Hohl, E., Caspar, F. (2009). Internet-based treatment for social phobia: A randomized controlled trial [Elektronisk resurs]. *J. Clin Psych*, 65, 1021-1035. [2012-11-08]

Bryman, Alan (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2., [rev.] uppl. Malmö: Liber.

Carlbring, P., Gunnarsdóttir, M., & Hedensjö, L., Andersson, G., Ekselius, L., & Furmark, T. (2007). Treatment of social phobia: randomized trial of internet delivered cognitive behavior

therapy with telephone support [Elektronisk resurs]. *British Journal of Psychiatry*, 190, 123-128. [2012-11-08]

Cochand, S., Fernandez, S., Khazaal, Y., Reboh, I., Zullino, D. (2008). Quality of web-based information on social phobia: a cross-sectional study [Elektronisk resurs]. *Depression and anxiety*, 25, 461-465. [2012-11-08]

Edelmann, R., Shepherd, R.M. (2005). Reasons for internet use and social anxiety [Elektronisk resurs]. *Personality and Individual Differences*, 39, 949-958. [2012-11-15]

Engdahl, Oskar & Larsson, Bengt (2006). *Sociologiska perspektiv: grundläggande begrepp och teorier*. Lund: Studentlitteratur.

Erwin, B., Turk, C., Heimberg, R., Fresco, D., Hantula, D. (2004) The Internet: home to a severe population of individuals with social anxiety disorder? [Elektronisk resurs]. *Anxiety Disorders*, 18, 629-646. [2012-11-15]

Eriksson, A., Hållén, A., Frykman, M., Holmström, A., Sparthan, E., Tillfors, M., Nilsson-Ihrfelt, E., Spak, M., Eriksson, A., Ekselius, L., Andersson G. (2009). Guided and unguided self-help for social anxiety disorder: randomised controlled trial [Elektronisk resurs]. *British Journal of Psychiatry*, 195, 440-447. [2012-11-12]

Everz, P-O., Fredrikson, M., Furmark, T., Gefvert, O., Marteinsdottir, I., Tillfors, M. (1999). Social phobia in the general population: prevalence and sociodemographic profile [Elektronisk resurs]. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 34, 416-424. [2012-11-10]

Furmark, Tomas (2000). *Social phobia: from epidemiology to brain function* [Elektronisk resurs]. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis. [2012-11-07]

Furmark, Carlbring, Hedman, Sonnenstein, Clevberger, Bohman, Eriksson, Hållén, Frykman, Holmström, Sparthan, Tillfors, Nilsson-Ihrfelt, Spak, Eriksson, Ekselius & Andersson (2009)

Tanja Eliasson och Helga Gunnarsson, Socialhögskolan vid Lunds Universitet

Guided and unguided self-help for social anxiety disorder: Randomised controlled trial [Elektronisk resurs]. *The British Journal of Psychiatry*, 195, 440-447. [2012-11-08]

Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning [Elektronisk resurs]. (2002). Stockholm: Vetenskapsrådet Tillgänglig på Internet: http://www.cm.se/webbshop_vr/pdf/etikreglerhs.pdf [2012-10-31]

Goffman, Erving (2009). *Jaget och maskerna – En studie i vardagslivets dramatik*. Stockholm: Norstedts akademiska förlag.

Halvorsen, Knut (1992). *Samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.

Hourizi, R., Moncur, W., Pitsillides, S., Walter, T. (2011). Does the internet change how we die and mourn? Overview and analyses [Elektronisk resurs]. *Journal of Death & Dying*, 64, 275-302. [2012-11-07]

Jönson, Håkan (2010). *Sociala problem som perspektiv: en ansats för forskning & socialt arbete*. 1. uppl. Malmö: Liber.

Kåver, Anna (1999). *Social fobi: [att känna sig granskad och bortgjord]*. Stockholm: Cura

Mattus, Maria (2005). *De länkade orden: yttrandefriheten och den hypertextuella dialogen på Internet* [Elektronisk resurs]. Linköping: Tema Kommunikation, Univ. [2012-11-07]

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

Persson, Anders (2000). *Social kompetens: när individen, de andra och samhället möts*. 2., [uppdaterade och utök.] uppl. Lund: Studentlitteratur.

Scott, S. (2006) The medicalisation of shyness: from social misfits to social fitness [Elektronisk resurs]. *Sociology of Health and Illness*, 2, 133-153. [2012-11-15]

Searle, John R. (1999). *Konstruktionen av den sociala verkligheten*. Göteborg: Daidalos.

Svirsky, Liv, Thulin, Ulrika & Öst, Lars-Göran (2006). *Mer än blyg: om social ängslighet hos barn och ungdomar*. Stockholm: Cura.

Tulbure, B.T. (2011). The Efficacy of Internet - Supported Intervention for Social Anxiety Disorders: A Brief Meta- Analytic Review [Elektronisk resurs]. *Procedia – Social and Behavioral Science*, 30, 552-557. [2012-11-15]

Wenneberg, Søren Barlebo (2001). *Socialkonstruktivism: positioner, problem och perspektiv*. 1. uppl. Malmö: Liber ekonomi.

Länkar från SPS-forumet

annabell (2011-06-23) *När allt startade?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=44200> [2012-10-30]

bombadill (2012-01-15) *Vilken typ av föräldrar hade du?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=45458> [2012-10-30]

Canel (2012-01-16) *Att ha någon att prata med* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=44571&start=15> [2012-10-30]

carjar (2012-10-05) *Vad vill jag förändra?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46974> [2012-10-30]

David_H (2012-02-18) *Att undervisa* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=45784> [2012-10-30]

demonD (2012-10-07) *Gjort nåt läskigt...* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46860> [2012-10-30]

Ensamen (2011-10-12) *Att ha någon att prata med* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=44571&start=15> [2012-10-30]

Tanja Eliasson och Helga Gunnarsson, Socialhögskolan vid Lunds Universitet

Ensamen (2011-10-24) *Ännu en dag i mitt totalt meningslösa liv* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=44942> [2012-10-30]

free (2011-06-15) *När allt startade?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=44200> [2012-10-30]

himlastorm (2012-06-19) *Min social fobi förstör mitt liv* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46318> [2012-10-30]

Häxan surtant (2012-09-08) *Gjort något läskigt...* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46860> [2012-10-30]

improbus, (2012-09-13) *Jag orkar inte mer...* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46895> [2012-10-30]

improbus (2012-08-11) *utsätta sig för läskiga situationer VS utmana sina rädslor* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46716> [2012-10-30]

improbus (2012-08-11) *utsätta sig för läskiga situationer VS utmana sina rädslor* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46716> [2012-10-30]

improbus (2012-10-04) *Vad vill jag förändra?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46974> [2012-10-30]

improbus (2012-10-05) *Vad vill jag förändra?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46974> [2012-10-30]

InsideMe (2012-08-10) *En god tid som försvann..* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46714> [2012-10-30]

InsideMe (2012-08-10) *Hur gör ni?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46683> [2012-10-30]

Its (2012-10-05) *Vad vill jag förändra?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46974> [2012-10-30]

its (2012-08-11) *utsätta sig för läskiga situationer VS utmana sina rädslor* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46716> [2012-10-30]

Tanja Eliasson och Helga Gunnarsson, Socialhögskolan vid Lunds Universitet

Krille71 (2012-01-25) *Hjälp mot social fobi* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=45542> [2012-10-30]

Karlzen (2011-10-24) *Ännu en dag i mitt totalt meningslösa liv* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=44942> [2012-10-30]

Lasombra (2012-01-16) *Vilken typ av föräldrar hade du?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=45458> [2012-10-30]

LoIV (2012-05-15) *Min sociala fobi förstör mitt liv* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46318> [2012-10-30]

Madinessa (2012-07-05) *hör ihop?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46498> [2012-10-30]

Markus (2012-08-03) *Hur gör ni?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46683> [2012-10-30]

Markus (2012-05-03) *Det där steget* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46270> [2012-10-30]

Monty (2012-08-03) *Hur gör ni?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46683> [2012-10-30]

myskorven (2012-07-27) *Ännu en dag i mitt totalt meningslösa liv* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=44942&start=15> [2012-10-30]

Ninna89 (2012-03-19) *När allt startade* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=44200> [2012-10-30]

rhonda (2012-01-29) *Vilka säkerhetsbeteenden har du?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=45627> [2012-10-30]

Rosali (2012-02-24) *Att se blyg och osäker ut är okej....* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=45831> [2012-10-30]

Tanja Eliasson och Helga Gunnarsson, Socialhögskolan vid Lunds Universitet

SPS-röstning, (2012-02-05) *Hur påverkar SPS-hemsida dig?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=45694> [2012-12-28]

tovek (2011-10-30) *Ännu en dag i mitt totalt meningslösa liv* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=44942&start=15> [2012-10-30]

Vitsippa (2012-10-03) *Vad vill jag förändra?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46974> [2012-10-30]

willyyn (2012-01-23) *Hjälp mot social fobi* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=45542> [2012-10-30]

zmilla (2012-10-03) *Vad vill jag förändra?* SPS Forum

<http://www.sps.nu/forum/viewtopic.php?f=3&t=46974> [2012-10-30]