



LUNDS
UNIVERSITET
Socialhögskolan

”Orkar inte mer, vet inte vart jag ska vända mig”

En kvalitativ innehållsanalys av hur hjälpsökande bemöts på internetforum

Olle Wistedt & Tobias Olsson

Kandidatuppsats SOPA 63
VT 18
Handledare: Carina Tigervall

Abstract

Authors: Olle Wistedt & Tobias Olsson

Title: “Cannot cope anymore, don’t know where to turn” – A qualitative content analysis of how help-seeking is met on internet forums

Supervisor: Carina Tigervall

Assessor: Niklas Westberg

The purpose of this study was to explore what individuals were met by when seeking help and support for depression on internet forums. More precisely the aim of this study was to describe and analyze the response given to individuals who profess depression on internet forums. With a netnographic method we gathered posts from the three forums Mind, Flashback and Familjeliv. We have used a social constructivist theory with the help of concepts of proto-professionalism and legitimation to analyze the posts. We formulated two questions to more specifically describe the purpose of the study.

- How are help-seeking individuals that has depressive problems met on internet forums?
- How are positive and negative response expressed towards help-seeking individuals on internet forums?
- Can we identify any potential risks and/or possibilities with help-seeking on internet forums?

We used a qualitative content analysis to answer these two questions. The analyze was based on the two overall describing themes - positive and negative. These headlines contained ideal types created by the work with our material.

Our results points at several differences and similarities on how people are met on the different forums. The study shows different attitudes against the individuals expressing depression. To discuss these attitudes further we have used possibilities and risks as themes in our discussion.

Key words: *depression, internet forum, proto-professionalism, virtual communities, legitimation.*

Förord

Vi vill framföra ett tack till Carina Tigervall. Under sin handledning har hon likt Geliken identifierat sig med vår blandade ångest och förtjusning under våra första trevande steg som forskare, som Expert upplyst och väglett oss och med kalkylerade inslag av Tuktaren tillrättaviserat oss när vi strävat bort från vår ursprungliga forskningsplan.

Vi vill också uttrycka vår uppskattning till vår examinator, Niklas Westberg, vari vi fann en kunskapsociologisk Gelize som gav oss klartecken att färdigställa uppsatsen på det sätt vi önskat.

Innehållsförteckning

Abstract	2
1. Problemformulering	5
1.1 Syfte	6
1.2 Frågeställningar	6
2. Kunskapsläge	6
2.1 Depression - ett folkhälsoproblem	7
2.1.1. Becks Kognitionsscheman	7
2.1.2 Gaslighting	8
2.2 Internetgemenskap	8
2.3 Protoperfessionalism	9
2.4 The Seven A's	10
3. Teori	12
3.1 Socialkonstruktivism	12
3.2 Legitimering enligt Berger & Luckmann	13
4. Metod	14
4.1 Metodologiska överväganden	15
4.2 Netnografisk forskning	15
4.3 Kvalitativ innehållsanalys	16
4.4 Urval	16
4.5 Förtjänster, brister & problematisering	17
4.6 Tillförlitlighet och Äkthet	18
4.7 Analysförfarande	19
4.8 Arbetsfördelning	20
4.9 Etiska överväganden	21
5. Resultat och Analys	22
5.1 Idealtyper	23
5.1.1 Positiva Idealtyper	23
5.1.2 Negativa Idealtyper	31
5.1.3 Symboliska Universum	35
5.2 Risker & Möjligheter	37
5.2.1 Möjligheter	37
5.2.2 Risker	39
6. Slutdiskussion	41
Referenser	44

1. Problemformulering

I samband med hur vårt internetanvändande blivit en stor del av våra liv är det inte orimligt att anta att större delen av oss i första hand vänder oss till internet för information om problembilder, snarare än att direkt söka oss till instanser som sjukhus eller socialkontor (Edenroth Cato, Börjesson & Palmblad 2016). En enkel sökning på internetforum som *Mind*, *Flashback* och *Familjeliv* visar hur individer med depressiv problembild frekvent vänder sig dit för frågor, stöd eller ventilerings, och att användarnas respons varierar kraftigt i natur forum och trådar emellan.

Det är allmänt vedertaget att internet utgör en stor del av människors liv, vare sig det gäller sociala nätverk, informationssökning, fritidsintressen eller i yrkessammanhang. Enligt siffror från 2017 använder 86% av Sveriges befolkning internet dagligen (Statistiska Centralbyrån, 2017), och i takt med att internet över de senaste 20 åren blivit en allt större del av våra liv vänder sig majoriteten av oss regelbundet dit för allt ifrån enklare informationssökning (97% av internetanvändare) och nyhetsuppdateringar (96%) till information om hälsa och medicin (85%) (Davidsson & Thoresson 2017). Samtidigt som information från statliga organisationer finns att tillgå, erbjuder internet en uppsjö av erfarenhetsbaserad kunskap. Bloggar ger individer en möjlighet att berätta om sina upplevelser av att leva med olika former av diagnoser, och på internetforum finns möjlighet att ställa frågor eller läsa diskussionstrådar i syfte att finna kunskap, stöd och identitet (ibid.).

Depression kan yttra sig genom ett spektrum av former såsom nedstämdhet, ångest, tankar på döden, låg självkänsla med mera, och kan bero på såväl miljöfaktorer som neurokemiska faktorer (Gough 2016). Därtill har sjukdomen kommit att klassas som ett vanligt folkhälsoproblem, och enligt statistik från Folkhälsomyndigheten (2017) beräknas var femte person i Sverige komma att diagnostiseras någon gång i livet. Utöver nämnda symptom utfördes redan på 60-talet forskning ämnad att påvisa en koppling mellan depression och upplevd självbild genom extern information. Genom sin kognitiva depressionsmodell teoretiserade Aaron T. Beck att en individs personliga övertygelser och självkänedom påverkade hur sagda individ upplever och värderar olika händelser i livet, och kom till slutsatsen att en negativ självbild som resultat av depression ökar risken för att värdera och processa negativa intryck framför positiva (Dainer-Best et al 2017). Genom att kombinera möjligheterna som tillgängligheten av information och stöd som internet medför för hjälpsökande individer, med riskerna för att mötas av negativa budskap och provokation och ställer det i relation till Becks teori om negativa intrycks inverkan på deprimerade individer

menar vi att granskning av hjälpsökande genom internetforum både ligger i tiden och i socialarbetares intresse.

Daneback och Sorbring (2016) redogör därtill för hur samhällsvetenskaperna, allt sedan internet blev tillgängligt för allmänheten, har anpassat sig till internet som arena förhållandevis långsamt i relation till t.ex. den medicinska forskningen. Ser vi till den inverkan internet i allmänhet och sociala medier i synnerhet har påverkat hur vi idag både kommunicerar och skapar relationer (ibid.), menar vi att en större förståelse för hur individer hanterar hjälpsökande på internet går i riktning med socialarbetares behov av att nå ut till internetanvändare, och hur vi bör förhålla oss till positiva såväl som negativa intryck och kunskap som individer potentiellt erhållit via internet innan de söker professionell hjälp.

1.1 Syfte

Syftet med studien är att förstå de umgängesytor och det sociala samspel som observeras på tre olika forum, detta i ett försök att förstå och kategorisera den respons som ges till individer som söker hjälp genom dessa internetgemenskaper.

1.2 Frågeställningar

- Hur bemöts hjälpsökande som har depressiv problembild på internetforum?
- Hur uttrycks negativ respektive positiv respons till de hjälpsökande på internetforum?
- Kan några potentiella risker respektive möjligheter med hjälpsökning på internetforum identifieras?

2. Kunskapsläge

Då vi sökt tidigare forskning till vår studie har vi tittat på hur stigmatiseringen av människor med psykisk ohälsa ser ut och hur det påverkar dem. Vi har lagt stor vikt vid forskning om hur människors beteende ser ut på internet och då vi har antagit ett brukarperspektiv till vår studie så har vi vidare tittat på *hur* människor söker hjälp och stöd. Vi har främst använt oss av Lubsearch till våra sökningar, men även inhämtat material via Google Scholar och bibliotekskatalogen LOVISA vid Lunds universitet. Då depression och psykisk ohälsa är så pass vida begrepp har vi avgränsat våra sökord för att göra antalet resultat mer hanterbara. Vi har använt oss av sökorden: Help forum, depression internet, depression forum, seeking relief, webforum, internet hjälp, internetnorm, suicide baiting, suicide encouragement, online

identity. Sökorden har använts i olika kombinationer för att generera fler och mer specifika träffar.

2.1 Depression - ett folkhälsoproblem

Som nämnt är depression idag erkänt som ett vanligt folkhälsoproblem, och utöver Folkhälsomyndighetens forskning menar World Health Organization, WHO, att depression om tre år stå för den största sjukdomsördan i världen (WHO 2018). WHO startade 2016 ett initiativ på deras hemsida som handlade om att människor skulle våga prata om depression och i förlängningen söka hjälp för sina problem (WHO 2017). Att det sker en stigmatisering av människor med psykisk sjukdom finns det stöd för i ett stort antal studier och detta leder i sin tur till att människor med psykisk ohälsa får försämrad livskvalitet och sämre självförtroende (Larsson & Sandlund 2013). Det är därför väldigt viktigt att stigmatiseringen minskar så att människor vågar söka hjälp och att den som drabbas ska vara medveten om att det finns hjälp (Folkhälsomyndigheten 2017). Att sätta ord på sina problem och tankar kan vara svårt och att prata med professionella kan därför vara ett väldigt stort steg (Ziebland et al 2007), men att söka sig till gemenskaper på internet för stöd ses som en betydligt lägre tröskel (Stommel & Koole 2010).

2.1.1. Becks Kognitionsscheman

Redan på 60-talet siktade forskare in sig på att försöka hitta en koppling mellan depression och upplevd självbild genom extern information. Aaron T. Becks kognitiva depressionsmodell förutsatte att en individs kognitiva scheman påverkade hur individen upplever och värderar olika händelser i livet (Dainer-Best et al 2017). Scheman i denna bemärkelse handlar om individens personliga övertygelser och självkänedom, vilka i sin tur bygger på kategoriseringar och grundas i våra erfarenheter. Dessa scheman har också visat sig prioritera bearbetningen av information olika. Det medför att externa stimuli som överensstämmer med en individs schema bearbetas och återkallas snabbare. Ett negativt inställt schema kan då resultera i en partisk tolkning av tvetydiga stimuli eller så kan det orsaka en överarbetning av ofta upplevda stimuli (ibid.). Detta har i sin tur lett till teoretisering om huruvida en persons scheman kan främja en återkallelse av negativa stimuli, vilket skulle leda till ett negativt förspänt minne. Negativa scheman kan alltså vara en sådan mekanism som ger näring åt många av de negativa kognitiva förspänningar som livnär en

depression (ibid.). Ovan nämnda studie bekräftar sedermera teorin genom resultat som visar en ökad kognitiv värdering av negativa stimuli hos individer med svår depression.

2.1.2 Gaslighting

Gaslighting är ett fenomen som innebär att en person blir utsatt för känslomässig manipulation i syfte att få sagda person att ifrågasätta sin egen verklighetsuppfattning (Abramson 2014). Genom att framkalla känslor, tankar och minnen i en individ som aldrig har existerat kan den utsatta individen upplevas som “galen” av personer i sin omgivning. Gaslighting bedrivs oftast omedvetet av personens nära familj och vänner, och det sker då kontinuerligt av samma människor. Samma upplevelse kan dock framkallas genom att flera individer antar rollen som gaslighter (ibid.). När gaslighting bedrivs på ett fungerande sätt så kan det resultera i att individen som blir utsatt börjar tvivla starkt på sin egen uppfattning av verkligheten och känner sig vilsen och försvunnen. Detta kan i sin tur leda till svår depression (Abramson 2014).

2.2 Internetgemenskap

Det finns många anledningar att söka sig till en grupp eller gemenskap. Enligt forskning inom socialpsykologin som Ridings & Gefen (2006) har tagit stöd av till sin studie framkommer det att individer söker sig till grupper bl.a. då människor har ett behov av att känna tillhörighet. För den enskilda individen innebär också en grupp en möjlighet till informationsutbyte. Enligt Ridings & Gefen (2006) så är tillgången till information den absolut största anledningen till att människor söker sig till internetgemenskaper. Informationen som finns i dessa gemenskaper, eller forum, skiljer sig från övrig information på nätet då den är skapad av andra medlemmar på forumet och inte av hemsidans ägare (Ridings & Gefen 2006). Internetgemenskaper tenderar att vara indelade på ett sätt som gör att man lätt kan hitta den tråd som individen intresserar sig för, och det är idealt för någon som vill skriva till främlingar och be om information om något. En annan anledning till att söka sig till internetgemenskaper som Ridings & Gefen (2006) diskuterar i sin artikel är utbytet av socialt stöd som kan tillgodoses genom en sådan gemenskap.

Under internets tidiga ålder så förutsades det att nätet skulle komma att bli ett verktyg för identitetsexperiment där människor kunde testa olika sorters “själv” (Giles & Newbold 2011). Det kändes i början som att detta online experiment skulle ta form genom marginaliserade individer som kunde gömma sig bakom normaliserade alter egon i hopp om att undkomma

stigmatisering (ibid.). I vilken grad detta blev sanning är enligt Giles & Newbold (2011) svårt att säga, men det är inte svårt att identifiera flera händelser där så varit fallet. Mest bekant är möjligtvis de forum som består av människor som enligt professionella anses vara farliga för andra då de kan uppmuntra till självmord, forum som själva profilerar sig som hjälpforum (ibid.). Författarna diskuterar ett forum som kallas "Pro-ana" och anses vara för anorexia. Där har det bl.a. diskuterats om anorexi som ett stadiet av kroppslig perfektion och detta har legat som grund till en stor kontrovers. Denna glorifierade bild av anorexia har av medicinska experter kritiserats starkt då de riskerar att äventyra livet hos unga människor som ovetandes trillar in på dessa hemsidor. Samtidigt har en del samhällsvetenskapliga forskare argumenterat för att denna sortens gemenskaper förstärker individer och ger de människor med ätstörningar en betydelsefull röst. Den viktigaste funktionen i forum som Pro-ana och liknande gemenskaper på internet är dock kamratstödet, i synnerhet erkännandet av liknande erfarenheter (ibid.). En gemenskap som Pro-ana konstrueras av människor som identifierar sig med sin diagnos och det ger i sin tur upphov till informell konsultering där de självutnämnda experterna som har en diagnos ger förslag på diagnoser till de som är utan. Förslagen som ges är enbart grundade på de utsagor och erfarenhetsutbyten som sker genom internetgemenskapen (Giles & Newbold 2011).

2.3 Protoprofessionalism

Ovan nämnda internetgemenskap kan ur ett historiskt perspektiv liknas med olika former av folkbildning, men som idag fått en arena där individer lättare än någonsin kan nå varandra för information utan inblandning av professionell expertis (Edenroth Cato, Börjesson & Palmblad 2016). Den svenska folkrörelsetraditionen används här som ett exempel på hur just organiserad erfarenhetsbaserad kunskap som fenomen sträcker sig långt bak i tiden genom exempelvis brukarstyrda organisationer som Riksförbundet för Social och Mental Hälsa, RSMH. Folkrörelsetraditionen kan vi sedan använda för att problematisera begreppet expertis, vilket vi å ena sidan kan betrakta som mätbart genom vetenskaplig grund, formell utbildning och profession, men också som något som skapas genom utbytt erfarenhet - en erfarenhetsbaserad informell expertis (ibid.).

Trots en brukarstyrd och erfarenhetsbaserad grund skiljer sig dock brukarorganisationerna och internets utrymmen för självhjälp åt. På strukturell nivå utgörs organisationerna av en styrelse, formella medlemslistor med fysiska mötesplatser, medan internetforum är tillgängliga från hemmets dator eller telefon och i regel utgörs av anonyma aktörer. Därtill

tenderar erfarenhetsutbyte på nätet resultera i beskrivningar och responser baserade på vetenskapliga förklaringar, vilket i större utsträckning resulterar i ett professionaliserat språk mellan lekmän och en annan form av expertis än de beskrivna ovan (Edenroth Cato, Börjesson & Palmblad 2016).

De Swaan (1988) använder begreppet protoprofessionalisering för att beskriva hur information förmedlad från professionella till lekmän förs vidare och reproduceras lekmän emellan, vilket i sin tur ger upphov till en så kallad "oskriven manual" baserad på professionell kunskap. Sagda "manual" används för att konkretisera hur lekmän gemensamt utbildar varandra genom diskussioner och tips och därigenom kontinuerligt förändrar och utökar den. Utöver information direkt förmedlad från professionell till klient redogör De Swaan (1988) även för massmedia som en ursprungskälla, värt att nämna är dock hur hans studier fördaterar allmänhetens tillgång till internet och därmed orimligtvis har tagit dagens internets kunskapsutbud i beräkning.

Protoprofessionalisering är idag ett även ett resultat av hur internet tillgängliggjort kunskap som tidigare i regel enbart erhöles genom formell utbildning, vilket i sin tur resulterar i gemensamt fackspråk och vetenskapligt grundade teorier och tolkningar lekmän emellan (Edenroth Cato, Börjesson & Palmblad 2016). Genom sagda kunskap och ett gemensamt, professionaliserat språk är det lättare än någonsin för lekmän att förmedla information, identifiera problembilder eller till och med föreslå diagnoser - dessvärre sätter detta också press på den som informationen riktas till, då denna kan vara svår att avfärda eller ifrågasätta utan likvärdiga förkunskaper (ibid.).

2.4 The Seven A's

För att förstå och kartlägga människors interaktion och beteende på internet har teoretiker i etapper utarbetat en förklaringsmodell bestående av totalt sju olika aspekter av internetanvändande. Dessa är ursprungligen utformade för att förklara fördelar och risker i romantiska och sexuella relationer över internet, men kan likväl appliceras vid studier av mindre intima former av relationer online (Daneback & Sorbring 2016).

Anonymitet (Anonymity)

En av de mest uppenbara skillnaderna mellan möten online respektive offline är vår möjlighet att själva reglera i princip hela vår identitet online, det vill säga vilka av våra egenskaper vi vill delge, modifiera eller till och med fabricera. (Daneback & Sorbring 2016) Det enda respondenter får veta om oss är vad vi väljer att förmedla eller vad de kan utläsa i våra

meddelanden vilket kan skydda oss från tyckande av egenskaper vi normalt sett inte kan dölja. Utöver detta resulterar också interaktioner online i anonymitet vi inte kan kontrollera - aspekter av fysiska möten, icke-verbal kommunikation som kroppsspråk eller ton, kan inte förmedlas genom chatt eller internetforum, vilket både kan skydda individen från dömande anspråk men också begränsar kommunikationen (Hertlein & Stevenson 2010).

Tillgänglighet (Accessibility)

Accessibility, eller tillgänglighet, syftar just till hur vi idag kan nå varandra när- och varsomhelst utan fysiska begränsningar – önskar vi kan vi nästintill oavsett sociala eller professionella sammanhang skicka och läsa meddelanden oberoende av geografiska eller ens tidsmässiga avstånd. Därtill belyser aspekten även personliga egenskaper, såsom funktionalitet, ålder, kön och utseende, vilka offline skulle kunna påverka individers tillgång till traditionella arenor, men då vi genom anonymiteten kan välja hur mycket vi vill delge spelar dessa mindre roll gällande tillgänglighet online (Daneback & Sorbring, 2016).

Ekonomisk överkomlighet (Affordability)

Den tredje aspekten, här översatt till ekonomisk överkomlighet, är inte lika utarbetad som de andra (Hertlein & Stevenson 2010), men belyser hur många kostsamma aspekter av att initiera eller upprätthålla relationer på traditionellt vis, genom exempelvis färdmedel, kostnad för aktiviteter, inträde eller medlemskap m.m., uteblir eller reduceras online.

Avspegling (Approximation)

Med avspegling menar Daneback & Sorbring (2016) och Hertlein & Stevenson (2010) att aktiviteter på internet efterliknar likvärdiga aktiviteter offline, och att sagda avspegling kan vara mer eller mindre korrekt. Studier som påvisat detta har i regel utarbetats genom att studera hur användare upplever internetdejting och sexuella kontakter via internet jämfört med traditionella metoder, vilka tyder på att online-arenorna ger möjlighet att testa eller hänge sig åt aktiviteter de inte hade varit bekväma med att göra offline (Hertlein & Stevenson 2010). Med detta menar de att internet erbjuder en avspegling av vardagssituationer där förutsättningarna är skiftade, vilket kan bringa en känsla av trygghet gentemot ursprungssituationens utsatthet.

Acceptans (Acceptability)

Denna aspekt belyser hur det råder oenighet hur i vilken grad olika fenomen accepteras online respektive offline, beteenden eller uttryck som generellt anses oacceptabla inom fysiska arenor har alltså visat sig kunna vara acceptabla på internet (Hertlein & Stevenson 2010).

Tvetydighet (Ambiguity)

Tvetydigheten kan beskrivas som ett resultat eller en förlängning av ovan nämnda aspekt, och syftar till hur skillnaderna mellan vad som betraktas acceptabelt online respektive offline kan göra gränsdragningar mellan vad som är moraliskt eller lämpligt beteende eller inte, online som offline (Daneback & Sorbring 2016).

Anpassning (Accommodation)

Även denna slutliga aspekt är nära sammanlänkad med acceptans och tvetydighet, och syftar till hur vår uppfattning om vad som är acceptabelt online samt hur tvetydigheten och sagda gränsdragningar i förlängningen kan komma att justera hur vi betar oss och ser på vardagsituationer. Detta kan exempelvis yttra sig i hur individer anammar språk, uppfattningar och beteende som ursprungligen enbart upplevdes acceptabelt på internet i vardagsituationer (Daneback & Sorbring 2016).

3. Teori

Då denna studie ämnar undersöka internetforum utifrån den gemenskap som forumens medlemmar tillsammans utgör, har socialkonstruktivismens teorimodell använts. En socialkonstruktivistisk ansats kan här hjälpa oss att urskilja mönster och teman i samspelet användarna emellan, för att vidare skänka en djupare förståelse till hur dessa tillsammans konstruerar de virtuella mötesplatser vi ämnar kartlägga.

Med grund i *protoprofession* som koncept har därtill Berger och Luckmanns (1979) *fyra nivåer av legitimering* tillämpats, i syfte att kunna studera hur alltifrån "vardagskunskap" till vad som torde betraktas protoprofessionaliserad kunskap förmedlas på internetforum.

3.1 Socialkonstruktivism

Socialkonstruktivism som teori har under de senaste två decennierna vunnit mycket mark (Wenneberg 2010). Att många har attraherats av socialkonstruktivismen grundas dels i dess kritiska effektivitet, och hur den inte utgår från att ta det omedelbara eller direkta för givet. Istället presenterar socialkonstruktivismen ett försök till att avslöja den omedelbara verkligheten som en villfarelse vilken den faktiska verkligheten finns gömd bakom (ibid.). Socialkonstruktivismen anser därmed att man skall vara försiktig med att se sociala handlingar som naturliga och istället argumentera för att de kan vara socialt konstruerade (Wenneberg 2010).

Wenneberg (2010) beskriver Berger & Luckmanns tre centrala begrepp som har myntats för att förklara följande tre påståenden:

- Samhället är en mänsklig produkt.
- Samhället utgör en objektiv verklighet.
- Människan är en social produkt.

De begrepp som används för att förklara detta är *externalisering*, *objektivering* och *internalisering*. Externalisering går ut på att människan har en tendens att forma vanor, dessa vanor blir externaliserade och sprids till andra personer. Det uppstår därmed institutioner som sträcker sig ut till individer i samhället (ibid.). Objektivering innebär att individer sedermera kan tillägna sig institutionerna och kan se dem som självklarheter i samhället. När barn internaliserar dessa institutioner och tillägnar sig dem så blir de sociala individer (ibid.).

Institutioner skall kunna förmedlas vidare till personer som inte varit med och skapat dem. Individer som är nya till institutionerna kan ifrågasätta deras grund och de måste då legitimeras (Wenneberg 2010). I uppsatsen tillämpas socialkonstruktivismen i den mening att legitimeringen av de utsagor som skrivs på internetforum är en del av den sociala verkligheten som är konstruerad. Vidare förklarar vi hur vi kan förstå legitimering som en social konstruktion med hjälp av Berger & Luckmanns fyra nivåer av legitimering.

3.2 Legitimering enligt Berger & Luckmann

Berger & Luckmann (1979) resonerar över påståenden om att verkligheten är socialt konstruerad och att det är kunskapssociologins uppgift att analysera de processer som gör detta möjligt. Legitimering förklaras därigenom som en process där nya betydelser produceras för att integrera de betydelser som redan förknippas med klart åtskilda institutionella processer. Legitimering kan därmed förstås som ett begrepp som inte bara förklarar den institutionella ordningen utan också som en fråga om kunskap. (Berger & Luckmann 1979).

Det är analytiskt möjligt att då skilja mellan olika nivåer av legitimering, nivåer som givetvis överlappar på ett eller flera plan. Nedan redogör vi för de fyra nivåerna som Berger & Luckmann (1979) presenterar för att bättre kunna förstå de utsagor som ges på internetforum och hur vi kan förstå legitimeringen av dessa.

Den första nivån av legitimering sker då ett system av språkvetenskapliga objektifieringar av mänskliga erfarenheter förmedlas (Berger & Luckmann 1979). Detta beskrivs som grundläggande förklaringar som finns inbyggda i vårt ordförråd och legitimeras som allmänt

vedertagna. "Det är så här det är", är ett tydligt exempel på hur detta görs, det behövs inte skapas en förklaring till frågan varför, det är bara så det är.

Den andra legitimeringsnivån består av teoretiska satser i outvecklad form. Här finner vi förklarings-scheman som relaterar grupper av objektiva betydelser till varandra (Berger & Luckmann 1979). Dessa scheman är direkt kopplade till konkreta handlingar. Hit hör t.ex. visdomsord, ordspråk och folksagor. "Gammal är äldst" är ett exempel på ett ordspråk som används för att hävda att en gammal person har mest erfarenhet och därmed besitter tolkningsföreträde i vardagliga ting.

Den tredje nivån av legitimering består av klart uttalade teorier, och är tillsammans med den fjärde inte lika basal som de tidigare. Det är genom sagda teorier som en institutionell sektor legitimeras i termer av ett varierat kunskapsförråd (Berger & Luckmann 1979). Det kan då finnas en detaljerad utarbetad teori om något, hur det normalt fungerar och de rättigheter samt förpliktelser som tillskrivs. Berger & Luckmann (1979) förklarar detta som de teorier och det vetande som förvaltas av exempelvis specialiserad personal.

Den fjärde och sista legitimeringsnivån utgörs av så kallade *symboliska universum*. Symboliska universum är enligt Berger & Luckmann (1979) en samlad teoretisk tradition som skapar hela den symboliska världen. Hela samhället och varje individs historia äger rum i detta universum. Det som är speciellt viktigt är att individens gränssituationer, sådant som inte kan innefattas i den verklighet som utgör vardagens samhälle, så som drömmar och fantasier också ingår i det symboliska universat. Inom det symboliska universat inkorporeras dessa särskilda verkligheter (drömmar, fantasier) tillsammans med den faktiska verkligheten för att bilda en meningsfull helhet (ibid.).

Denna fjärde nivån går långt längre än tidigare nivåer genom att lämna teoretiska fakta och kan användas för att legitimera det som känns som en sammanhängande verklighet. Den institutionella ordningen i samhället kan alltså förklaras med hjälp av symboliska universum och det innebär att hela samhällets ordning kan legitimeras genom de totalförklaringar som har sin grund i t.ex. Mytologi, teologi, filosofi och naturvetenskap. Den institutionella ordningen blir verklig för individen genom roller och handlingar och en externalisering av dessa (Berger & Luckmann 1979).

4. Metod

4.1 Metodologiska överväganden

Till vår uppsats har vi undersökt hur människor som uttrycker depression på internetforum bemöts och besvaras. Då studien ämnar utreda *hur* hjälpsökande bemöts på internetforum snarare än att exempelvis mäta frekvens av olika typer av inlägg, menar vi att en kvalitativ ansats står i linje med forskningsområdet. Detta har gjorts genom granskning av de tre svenska internetforumen Mind, Flashback och Familjeliv. Netnografi, en kvalitativ metod för att studera människors beteende på internet, har av oss bedömts lämplig för insamling tillika kategorisering av empiri i onlinesammanhang. Då sagda kategoriseringar varit avsedda för att kunna beskriva och dra slutsatser av bemötande har kvalitativ innehållsanalys tillämpats.

4.2 Netnografisk forskning

Netnografi är som Berg (2015) skriver en sammanskrivning av orden nät (internet) och etnografi. Etnografi kan enkelt beskrivas som en vetenskaplig praktik där vi skriver om människors t.ex. sociala och/eller kulturella sammanhang. Vidare beskriver Berg (2015) att netnografien kan förstås som en vetenskaplig metod dels för att förstå internet som produkt, redskap och umgängesyta och dels för att förstå det sociala och kulturella liv som skapas och frodas på internet. Vår studie har som syftet beskriver haft som mål att förstå den umgängesytan och det sociala samspel som vi observerat på de tre olika forumen.

När netnografisk forskning bedrivs är det essentiellt att forskningsfrågan står i centrum och det kräver att analysarbetet pågår parallellt med materialinsamlingen (Berg 2015). Insamlingen av vår empiri har därför mer eller mindre skett parallellt med kategorisering och analys av materialet. Vi har också vid flera tillfällen fått återgå till vårt syfte och våra frågeställningar för att inte gå utanför dessa vid det analytiska arbetet.

Berg (2015) beskriver ett insamlingsförfarande där vi inledningsvis arbetar under täckmantel och inte tillkännager oss som forskare i gemenskapen, detta för att se om sammanhanget passar vårt syfte. Denna fas av orienterande forskning övergår senare i ett sorts synliggörande av oss som forskare. Vi har valt att studera forum där materialet är offentligt för alla och alla deltagare är anonyma, och vi har därför inte gett oss till känna. Vi har istället använt oss av dold observation, vilket innebär att vi har observerat forumen utan att över huvud taget delta i gemenskapen (Svenningsson, Lövheim & Bergquist 2003). Den främsta anledningen till att vi valt att utgå ifrån en dold observation är då vi intresserade oss för att studera trådarna som de var just då, och att inte göra någon som helst påverkan på

materialet. Denna metod för empiriinsamling är inte helt oproblematiske utan medför vissa etiska frågor som kommer att behandlas under en egen rubrik.

4.3 Kvalitativ innehållsanalys

Innehållsanalys är en av sju textanalytiska inriktningar (Bergström & Boréus 2005a). En allmän betydelse för att analysera något är att identifiera och undersöka komponenter och i olika textanalyser handlar det om att identifiera och undersöka olika delar av texten (ibid.). Kvantitativ innehållsanalys är den dominerande inriktningen vad gäller innehållsanalys enligt Bergström & Boréus (2005b). Det går ut på att räkna och göra kvantifierande jämförelser av olika teman i texten. Kvalitativ innehållsanalys berör istället den form av analys som syftar till att göra en mer ingående och komplicerad tolkning av texten. I kvalitativ innehållsanalys är inte heller syftet att räkna förekomster i texten (Bergström & Boréus 2005b).

Boréus (2011) redogör för de steg som tas vid en kvalitativ textanalys. Kvalitativ textanalys är som vi tidigare benämnt den breda beskrivningen för de texter som analyseras kvalitativt. De steg som tas handlar om att i första hand formulera ett forskningsproblem, följt av forskningsfrågor. Sedan väljs det material ut som skall analyseras och därefter utvecklas tekniker och analysfrågor för att besvara forskningsfrågorna. Boréus (2011) menar dock att ordningen i princip aldrig följs utan kvalitativ analys handlar om att momenten flyter in i varandra och att forskaren ofta börjar bakifrån genom att välja forskningsfrågor som går att besvara med material som redan inhämtats. Det är viktigt att de texter som analyseras i samhällsvetenskaplig forskning, görs så i sitt sammanhang (ibid.). Kontexten är viktig och något som måste tas hänsyn till, något som vidare diskuteras i avsnittet som berör förtjänster och brister i studien.

Till undersökningen har vi använt oss av olika strategier hämtade ur den kvantitativa forskningsmetoden där vi använt oss av exempelvis kodning för att strukturera upp materialet (Bryman 2011). Genom en netnografisk metod där forskningsfrågan får stå i centrum har det lämpat sig väl med en kvalitativ innehållsanalys där möjligheten ges till att kontinuerligt analysera material parallellt med insamlingsförfarandet.

4.4 Urval

Till studien har sökningar som potentiella hjälpsökare kunde tänkas användas genomförts, och empiri har inhämtats från de trådar som vi kommit in på. I en studie som använder internetforum som empiri är det i princip omöjligt för forskaren att analysera och tolka allt

material som finns till vårt förfogande. Urvalet har därför gjorts med forskningsfrågan som utgångspunkt, men även studiens begränsade tidsram har tagits i beaktning. Bryman (2011) skriver att etnografer ofta får skaffa sig information från den källa som blir tillgänglig. Det har för vår studie inte rått någon brist på material, utan vi har haft möjligheten att kunna välja det som passar frågeställningen bäst, detta är något vi diskuterar vidare i avsnittet som berör förtjänster och brister med metoden.

Den urvalsmetod som har tillämpats för inhämtning av empiri utgår som sagt utifrån ett brukarperspektiv. Istället för att använda en på förhand bestämd modell gjordes sökningar med ord som individer som söker hjälp och stöd för depression kan tänkas använda. Exempel på sådana ord och sökningar som gjorts på Familjeliv och Flashback är: depression, deprimerad, depressiv, psykisk ohälsa och dåligt mående. Mind har en rubrik som heter depression där människor kan skapa trådar, och det är specifikt den sektionen som använts därifrån.

Totalt kom materialet till att bestå av 30 trådar. Av dessa 30 trådar var det 11 från Mind, 11 från Flashback och 8 från Familjeliv. Sammanlagt bestod dessa forumtrådar av över 500 inlägg, av dessa inlägg valdes 112 stycken inlägg ut till att analyseras närmare och efter ytterligare reducering användes totalt 29 stycken inlägg till analysen.

4.5 Förtjänster, brister & problematisering

Alla studier som görs kommer med eventuella förtjänster och brister, och likväl finns det både för- och nackdelar med att analysera material på internetforum. Forum på internet presenterar en tydlig trädliknande struktur där en person kan starta en diskussion, en så kallad tråd, och därefter kan andra individer svara i tråden (Holtz, Kronberger & Wagner 2012). En uppenbar vinst med att analysera internetforum är mängden material som finns att tillgå. Ett forum kan ha tusentals användare och miljontals inlägg i olika trådar, och att navigera mellan dessa trådarna är ofta enkelt då det finns en tydlig struktur att följa för att hitta materialet som bäst lämpar sig för studien (ibid.). Fler förtjänster med metoden vi har valt är att materialet som vi hämtar inte är påverkat av en extern forskare, innehållet på forumen är på så sätt ostört och på ett sätt naturligt. Även alternativet att vara anonym, något vi tidigare har tagits upp under kunskapsorienteringen, ger individerna en möjlighet att uttrycka sig på ett sätt som en kanske inte hade gjort i en ansikte-till-ansikte konversation (ibid.).

Den valda metoden och empirin bär även på vissa nackdelar. Trots att vi ser anonymitet som en förtjänst medför det även brister, med anonymitet väcks nämligen ett antal frågor om

individerna på forumen som vi inte kan få svar på. Vi vet inget om personerna bakom de fiktiva namnen. Flera forum ger användaren möjligheten att uppge kön och ålder, men det finns inget sätt för oss som forskare att verifiera sådan information (Holtz, Kronberger & Wagner 2012). Bryman (2011) tar upp den kritik som riktats mot kvalitativ forskning gällande möjligheten att generalisera, kritiker menar att det är svårt att generalisera utanför den situation som materialet skapades i. Det finns dock andra författare som menar att vi kan göra måttliga generaliseringar av våra resultat då våra resultat kan jämföras och kopplas till andra forskares resultat i liknande studier.

Martin Berg (2015) diskuterar en del problematiska aspekter med den netnografiska forskningsmetoden. Sannolikheten att vi skulle hitta en aktiv tråd med en pågående diskussion i vårt valda ämne är inte så stor, och när vi tittar tillbaka på gamla eller inaktiva forumtrådar så måste vi i vår tolkning av materialet vara medvetna om att material kan ha blivit borttaget (ibid.). I urvalsprocessen diskuterar Bryman (2011) att det som etnograf är viktigt att se till hur kontexten kan påverka människor. Det blir därför av vikt att vara medveten om att beteenden kan observeras i olika sammanhang och ha det i beaktning i vår analys.

På Mind har vi inte kunnat identifiera en lika negativ jargong som på Flashback och Familjeliv och det finns flera orsaker till att det kan vara så. Den huvudsakliga orsaken är troligtvis att Mind Forum är modererat på så sätt att inlägg med förtryckande eller provocerande innehåll kan bryta mot användarvillkoren och tas därmed bort. I enlighet med det Berg skriver (2015) så är detta en problematisk aspekt med att använda Mind i vår analys, då vi inte vet vad som kan ha blivit borttaget. Till skillnad från Bergs synsätt ser vi dock detta som en möjlighet snarare än ett problem. Ett starkt modererat forum som ställs i relation till två forum som inte har alls lika hårda regler kan väcka intressanta diskussioner kring analysen av alla tre forumen.

4.6 Tillförlitlighet och Äkthet

Inom kvalitativ forskning diskuteras ofta tillförlitlighet och äkthet som ett tillvägagångssätt för att kunna göra en bedömning gällande studiens kvalitet. Bryman (2011) diskuterar tillförlitlighet som ett begrepp med fyra delkriterier. Delkriterierna kommer att redogöras i detta avsnittet.

Trovärdighet som begrepp säger det mesta själv. Det bygger på att den tolkning som forskare gör av materialet är trovärdigt för de individer som har studerats, och att forskningen utförs i enlighet med reglerna som finns (Bryman 2011). För att resultaten i studien skall vara

acceptabla gäller det att vi validerar resultaten hos de individer som har studerats. Då studien bygger på foruminlägg så behövs ingen vikt läggas vid att validera resultaten då den inhämtade empirins innehåll är helt oförändrat. Vidare hade det varit omöjligt att meddela resultatet till de olika användarna då inläggen är anonyma, forumens olika regler har dock tagits i beaktning vad gäller inhämtandet av materialet.

Överförbarhet betyder att de resultat och tolkningar som görs av materialet skall vara överförbara till en annan miljö (ibid.). Detta innebär att det måste produceras täta och fylliga beskrivningar av materialet som inhämtas för att det skall vara någorlunda överförbart till ett annat forum eller en annan internetgemenskap. De tolkningar som görs är högst överförbara till andra forum om beaktning tas för att det kan råda ett annat gruppspråk på andra forum.

Pålitlighet föreslås vara en motsvarighet till kvantitativa forskningens reliabilitet. Det innebär att man som forskare måste skapa en tydlig och tillgänglig redogörelse för alla faser i forskningsprocessen (ibid.). Om forskaren lyckas att genomföra arbetet på ett systematiskt sätt och kan uppvisa detta så ökar tilltron för undersökningen avsevärt (Lind 2004). För att säkerställa att detta kriterium följs gäller det att noga beskriva alla beslut som tas och att ingen information utelämnas, vare sig den gynnar studien eller inte. Resultatet av studien tillsammans med redogörelse för urval och analysförfarande visar hur tillvägagångssättet sett ut med studien.

Möjlighet att styrka och konfirmera är det sista kriteriet som rör tillförlitlighet i studien. Det ska av studien framgå tydligt att forskaren agerat i god tro och att inga personliga värderingar eller teoretiska inriktningar påverkat de resultat som studien kommit fram till (Bryman 2011). Detta kriteriet har efterföljts genom kontinuerlig diskussion rörande tankar kring materialet. Det har varit av stor vikt att inte låta värderingar påverka resultat och analys och det är något som har följt processen hela vägen.

Då medlemmarnas inlägg presenteras helt omodererade i studien oavsett åsikt och värdering så anses det ge en rättvis bild av medlemmarna och uppfyller då det delkriteriet för *äkthet* som i detta läget går att uppfylla. (Bryman 2011). Att presentera direktcitat kan dock medföra vissa etiska problem, en problematisering av detta kommer att göras i avsnittet längre fram som rör etiska överväganden.

4.7 Analysförfarande

När vi hade samlat in 30 trådar från de olika forumen upplevde vi en naturlig stagnation. Genom sökningar på forumen hittade vi inte längre nya trådar med nytt spännande material

och vi kände då att vi inte skulle ha något att vinna på att fortsätta söka. Vi läste då igenom trådarna flera gånger för att bilda oss en helhetssyn, varpå vi sedan reducerade trådarna till enbart de inlägg vi kände var relevanta för vårt syfte och våra frågeställningar. Det var i detta skede som vi fastnade för olika innehåll i inläggen, och vi kom till insikten att vi nu inte kunde sortera in hela inlägg i olika teman.

Vi har i kategoriseringen av vår empiri inspirerats av termen *Idealtyp* som myntades av Max Weber. Termen har för avsikt att beskriva en analytisk modell och kan användas för att förstå, beskriva och analysera en social beståndsdel eller ett socialt förhållande (Zaleski 2010). Då i princip alla inlägg uppvisade flera olika svarsmönster så valde vi att kategorisera inom inläggen. Det resulterade i att vi skapade fem olika idealtyper vilka benämns sympatisören, geliken, experten, tuktaren respektive pennalisten. Inledningsvis hade vi skapat en sjätte idealtyp som vi benämnde "narcissisten", denna kom emellertid att gå in mycket i sympatisören och geliken, vilket ledde oss till att avveckla denna idealtyp till förmån för mer djupgående analys kring de övriga idealtyperna.

Dessa idealtyper gavs olika färger som vi sedan märkte och sorterade innehållet i inläggen med. Detta gjordes för att bilda oss ett material som var lättöverskådligt och det underlättade i hög grad att navigera inom materialet. Idealtyperna delades in utefter huruvida de förhöll sig positivt respektive negativt till trådstartarens problembild, vilket har resulterat i att den första delen av analysen består av de två övergripande rubrikerna Positiva idealtyper och Negativa idealtyper, med tillhörande idealtyper som underrubriker.

Den andra delen av analysen har utarbetats med hjälp av tidigare forskning för att besvara vår tredje forskningsfråga och vidare undersöka de möjligheter och risker som tillkommer vid hjälpsökande på internetforum. För att uppnå en tydlig struktur så gjordes valet att i första delen av analysen fokusera på att presentera empiri och analysera denna med hjälp av valda teorier för att sedan i andra delen mer djupgående analysera konsekvenser, såväl positiva som negativa.

4.8 Arbetsfördelning

Arbetet med uppsatsen har varit jämnt fördelat oss emellan och vi har försökt att genomföra så mycket vi har kunnat genom att sitta tillsammans. Insamlingen av tidigare forskning har vi gjort tillsammans men fokuserat på olika delar av forskningen. Då vi har samlat empiri på internetforum har vi sett stor vinst i att båda har läst samma trådar och fått upp ögonen för olika inlägg och teman. Vi har genom att sitta tillsammans också kunnat fråga varandra

rörande oklarheter som uppstått eller om den andre uppfattar ett innehåll på samma sätt. Vi har skrivit allt tillsammans men har turats om att skriva olika delar av uppsatsen, detta har vi sedan kompletterat, korrigerat och reflekterat över tillsammans.

4.9 Etiska överväganden

Bryman (2011) diskuterar det faktum att internet har skapat nya dimensioner vad gäller etiska beslut. Inom samhällsvetenskaplig forskning blir detta påtagligt då det kan vara lockande att använda t.ex. diskussionsgrupper utan att inhämta samtycke. Att göra detta kallas i internetvärlden för att göra en "smygstudie" och är något som ses som negativt (ibid.). Till detta finns dock motargument vilka menar att det personer publicerar på internet är offentligt material och kan jämföras med insändare i tidningar, därför behövs inget samtycke för att använda materialet. Svedmark (2012) styrker detta genom att beskriva offentliga texter som forum och bloggar som just offentligt material fritt att hanteras i forskningssyfte, det finns inga krav på att sådant material skall etikprövas. Om sådan kommunikation används till forskning ses det som positivt om följande kriterier är uppfyllda (Bryman 2011).

- Informationen skall vara lättillgänglig och arkiveras på ett offentligt sätt.
- Det skall inte krävas lösenord för att komma åt informationen.
- Materialet får inte vara av känslig natur.
- Det skall inte heller finnas några regler på hemsidan som förbjuder användningen av materialet.

Är dessa fyra kriterier uppfyllda kan informationen användas utan samtycke (Bryman 2011). Vi anser att de kraven till stor del uppfylls för vår studie, men medger att det kan diskuteras huruvida materialet är av känslig natur - en tolkning vi genomgående haft i beaktning. Att använda direktcitrat på det vis som har gjorts kan ge en väg för läsarna av studien tillbaka till trådarna. En avvägning gällande materialets natur har då gjorts utifrån risken att någon individ skulle kunna fara illa till följd av studien. Vi menar att individerna är skyddade från att exponeras och skadas då all kommunikation på forumen sker anonymt och individerna som författat inläggen är införstådda med att materialet är offentligt. Flashback (Flashback International Inc. 2017) skriver i sina regler att de uppmuntrar till användning av deras material, och Familjeliv (Modern Women Media AB 2018) godtar användning av material om referens till deras hemsida anges och det inte används i konkurrerande syfte. Mind (Mind u.å.)

skriver inget i deras regler och villkor om huruvida material får användas utanför forumet, och kan därmed betraktas som offentligt material. Mind är också tydliga med att alla användarnamn genereras slumpmässigt för att skydda individernas anonymitet.

5. Resultat och Analys

Följande analys har gjorts i två skeden, och kommer nedan presenteras därefter. Under rubriken *Idealtyper* redogörs de kategoriseringar som kunnat urskiljas inom och emellan de olika forumen, där dessa kategoriseringar sedan ligger till grund för analys om *vad* som förmedlas till de hjälpsökande, samt *hur* detta framförs. Kategorierna varvas därtill kontinuerligt och grundligt med empiriska direktcitater för att hjälpa läsaren att erhålla en tydlig bild av de sociala samspel som analyseras.

Rubriken Risker & Möjligheter utgörs av en fördjupning av *Idealtyper*, där resultatet från kategoriseringen ställs i relation till tidigare forskning presenterad i kunskapsläget. Den empiri som presenterats i analysens första del används här för att vidare analysera internetgemenskapen och de möjligheter som tillgänglighet, tillhörighet och expertis kan tänkas generera, tillika potentiella risker som kan urskiljas i att anonymt vända sig till lika anonyma främlingar för hjälp.

Med hjälp av vår teori har fem olika idealtyper utarbetats utifrån empirin. Dessa idealtyper har som redan beskrivits i tidigare kapitel legat till grund för en indelning utefter positiva och negativa idealtyper. De idealtyper som har identifierats i empirin är följande:

Positiva:

- Sympatisören
- Geliken
- Experten

Negativa:

- Tuktaren
- Pennalisten

Sist i analysens första del har vi tillägnat ett mindre parti till det som kan kännetecknas utifrån den fjärde legitimeringsnivån som utgår ifrån symboliska universum. Anledningen till att vi har valt att särskilja detta avsnitt är att det står utanför de idealtyper vi använt oss av.

Inlägg från de olika forumen kommer presenteras löpande i analysen för att ge en rättvis bild av materialet och tydliggöra vad det är för tankegång som förankras i argumenten. Den personen som har skrivit inlägget som vi analyserar kommer benämnas som användaren, och den personen som har uttryckt depression och startat tråden kommer vi kalla för trådstartaren.

5.1 Idealtyper

5.1.1 Positiva Idealtyper

Sympatisören

Denna kategori har identifierats och urskilts utifrån mönster av tillmötesgående riktat till den hjälpsökande. Sympatisörer har kategoriserats utifrån hur de relaterar till trådstartarens problembild utan att nödvändigtvis identifiera sig med den och exemplifieras bland annat genom uppmuntran och lovord eller vädjan till bättring.

I många inlägg, speciellt de från Mind, har ett sympatiskt förhållningssätt identifierats gentemot trådstartaren. Som Giles & Newbold (2011) skriver kan kamratstödet vara den i synnerhet viktigaste funktionen med ett stödforum. Det är dock av vikt för analysens tillförlitlighet att en gräns dras mellan det sympatiska förhållningssättet och den empatiserande geliken.

Stanna här hos oss. du kan också vara lycklig men du måste få hjälp och du måste våga ta emot hjälp. Stanna här i livet och ta emot hjälp. Det kommer bli bättre //Kram
- Medlem Mind

Användaren som författat inlägget ovan menar att även trådstartaren kan vara lycklig så länge trådstartaren är beredd att ta emot hjälp. Wenneberg (2010) skriver, vilket redogjorts för i tidigare avsnitt, om konstruktionen av den sociala verkligheten och de sociala institutioner vi människor konstruerar. Vi kan förstå den hjälp som föreslås i inlägget ovan som en hänvisning till en social institution. Denna institution är något som trådstartaren kan ta del av och den sociala institutionen är i sammanhanget tagen för givet. Det har utformats en vana av att hänvisa till institutioner för att förmå individer att söka hjälp, oavsett om man varit med och format dessa institutioner eller inte (Wenneberg 2010). Det som användaren föreslår är

inte heller något som behöver legitimeras vidare, att våga ta emot hjälp är på forumet en allmänt accepterad motivering till en person som uttrycker djup depression. Det medför att vi kan förstå denna "icke-legitimering" genom den första legitimeringsnivån som berör frågan om avsaknaden av legitima yttranden (Berger & Luckmann 1979). Vi kan när vi läser fler inlägg på forumet se att det råder konsensus angående det värdefulla i att ta emot professionell hjälp, och det räcker då för användaren att föreslå hjälp för att vara legitimerad i sitt råd. Inlägget nedan kan förstås på ett snarligt sätt.

Lycka till och alla förtjänar att må bra, så se till att få hjälp! - Medlem Familjeliv

Trots att det inte råder lika stark samstämmighet på Familjeliv gällande de positiva aspekterna med att skaffa hjälp, så kan liknande sympatiska inlägg som vi sett på Mind urskiljas på Familjeliv. Grund till detta kan ligga i övergången till en vardagskunskap som har skett genom internetgemenskapers diskussioner rörande depression och hur stöd skall ges.

Ramlade in på tråden när jag sökte efter annat men har lite svårt att gå vidare nu. Det är både min plikt som medmänniska och min egen vilja som skriker att jag åtminstone måste försöka. Vad det än är och vad jag än kan göra så hjälper jag dig gärna. Sådär ska ingen behöva känna. Man har bara ett liv (antar jag) och man borde se till att försöka leva det till det bästa. Jag hjälper dig gärna om det finns något jag kan göra...
- Medlem Familjeliv

I det senaste inlägget ser användaren det som sin plikt som medmänniska att försöka hjälpa trådstartaren. Vad användaren ämnar att hjälpa till med framgår inte av inlägget, men användaren är tydlig med att hen inte kan gå vidare utan att erbjuda sitt stöd. Användaren menar vi brukar den andra nivån för att legitimera sitt inlägg, vilken kan förstås som teoretiska satser i outvecklad form (Berger & Luckmann 1979). Det som kan identifieras i inlägget och härledas till den andra nivån är den beskrivning och informering som användaren gör - genom att hänvisa till sin plikt som medmänniska att försöka legitimerar användaren sig med stöd av moraliska maxim, och informerar om att hen finns tillgänglig. Den upplevelse användaren har av trådstartarens problematik är direkt kopplad till den hjälp som användaren ämnar att bidra med. En plikt som medmänniska och en stark vilja att hjälpa till och sympatisera kan vi i inlägget tolka som en i användarens ögon objektiverad, av denne socialt

vedertagen, sanning (Wenneberg 2010) och går i linje med personens värderingar, och kan likväl förstås som en social konstruktion.

Geliken

Gelikor har kännetecknats genom användarnas redogörelse för liknande erfarenheter eller konkret identifiering med trådstartarens problembild. Många användare uppvisar i denna kategori en form av erfarenhetsbaserad expertis vilken genom spegling riktas till den hjälpsökande.

På samtliga forum har ett empatiserande förhållningssätt identifierats vilket har legat till grund för denna idealtyp. Användares svar till trådstartaren kan bestå av olika budskap som kan tolkas som ett försök att identifiera trådstartaren med sina egna liknande erfarenheter och därmed visa förståelse för trådstartaren. Det visar sig genom svar av denna typ att erfarenhetsutbytet är en viktig del av det stöd som ges till trådstartare, något som tidigare bekräftats enligt flera källor (Giles & Newbold 2011; Ridings & Gefen 2006). I inlägget nedan ges ett exempel på hur det kan se ut:

Jag har själv varit där du är. Jag vet att man kan börja vrida spiralen uppåt igen! Och när man väl börjar lite, så går det med automatik sedan! Jag önskar dig all kraft och lycka! - Medlem Flashback

Användaren beskriver här ett igenkännande av trådstartarens situation, och att det går att vända den "nedåtgående spiralen". Utifrån sammanhanget är det inte orimligt att anta att användaren hänvisar till sitt tidigare upplevda mående, och återger hur det kan vändas från dåligt till det bättre. Tillsammans med de uppmuntranden orden ges här även uttryck för externalisering (Wenneberg 2010). Användaren hänvisar till egna erfarenheter ur en direkt subjektiv mening d.v.s. den kunskap som användaren uttrycker om hur man kan "vrida spiralen", och hur det sedan går automatiskt är baserat på individens personliga uppfattning. Detta kan givetvis uppfattas helt annorlunda av en annan person. Med hjälp av den subjektiva upplevelse som användaren uttrycker sker en externalisering i den mening att sagda användare tillskriver trådstartaren sina egna uppfattningar gällande spiralens mening och betydelse. Nästkommande inlägg är ett svar till en trådstartare som har uttryckt djup, långvarig depression och självmordstankar.

Hej tjejen! Vet du? För 5 år sedan var jag där du är idag. Precis i samma ålder dessutom. Jag tänker inte tvinga dig till att inte skada dig och jag tänker inte övertala dig om att inte göra det som är omöjligt att ångra. Jag är som du, djupt traumatiserad från det att jag var 11 år gammal (...) Men vet du vad det fantastiska är? Jag överlevde. Jag är till och med normalviktig. Jag tänker inte sitta här och säga att vägen hit var enkel för det var nog det värsta jag varit med om. Men varje dag så börjar man se små, små ljusglimtar. Det gäller bara att leta efter dom. (...) - Medlem Flashback

Användaren som har författat inlägget beskriver likt många andra användare på forumen sin egen berättelse för att styrka uppfattningen om att det kan bli bättre. Genom att identifiera sig med många beståndsdelar av trådstartarens problembeskrivning ger användaren ifrån sig inte bara ett erfarenhetsutbyte utifrån tidigare depression utan även identifikation genom ålder. Att legitimera sitt inlägg genom att ta stöd i sin ålder och den åldersskillnad som nu råder dem emellan korrelerar med den andra legitimeringsnivån. Den andra legitimeringsnivån använder förklaringscheman som relaterar grupper av objektiva betydelser till varandra (Berger & Luckmann 1979) och detta sker genom att användaren visar ett igenkännande i trådstartarens problembild och samtidigt presenterar ett resultat som har grund i den erfarenhet som användaren har erhållit under den tidsperiod som skiljer dem åt. I inlägget nedan görs även där ett erkännande av liknande erfarenheter. Användaren liknar trådstartarens mående till sitt eget och kungör samtidigt vilken diagnos användaren har fått fastställd sedan tidigare.

Jag känner igen mig ganska mycket i hur du beskriver att du mår och jag har diagnos Kroniskt förstämningssyndrom / Dystymi. (...) - Medlem Familjeliv

I likhet med det Giles & Newbold (2011) skriver så sker här en identifiering med sin diagnos från användaren. Genom att påvisa igenkännande till trådstartaren och samtidigt offentliggöra sin diagnos görs en informell konsultering från användaren. Genom att använda sig av sin diagnos, som i förlängning är en tillståndsbedömning som gjorts av professionella inom området, ges ett protoprofessionaliserat antagande om trådstartarens problembild (Edenroth Cato, Börjesson & Palmblad 2016). Den specialiserade kunskapen och användningen av den är något som enligt den tredje legitimeringsnivån enbart är för professionella inom området att använda (Berger & Luckmann 1979). Användningen av den protoprofessionaliserade, och i förlängningen, specialiserade kunskapen som rör diagnostisering menar vi då kan legitimeras med hjälp av den tredje legitimeringsnivån (ibid.).

Allting du skriver hade lika gärna kunnat komma från mig. Jag känner igen mig i princip varje mening du skriver. - Medlem Mind

Hej! Jag har också erfarenheter av att känna mig sviken trots att jag är en snäll människa. (...) - Medlem Mind

Inläggen ovan visar hur användare på Mind ger igenkännande kommentarer till trådstartaren. Till skillnad från vad vi sett på de andra två forumen så följs inte detta empatiserande förhållningssätt i lika hög grad av konkreta råd och erfarenhetsutbyten.

Experten

Flera exempel visar hur experten ofta kan liknas vid geliken genom vad vi urskilt som ett empatiserande förhållningssätt till trådstartaren. Idealtypen särskiljer sig dock då denna inte nödvändigtvis identifierar sig med problembilden, utan utmärker sig genom sin upplysande natur - inlägg av denna typ tenderar att präglas av protoprofessionaliserad kunskap eller teoretiskt förankrad legitimering. I flera inlägg som redan har analyserats går det att urskilja en ansats till upplysning, men det finns brister såsom att upplysningen inte är klart uttalad av användaren, eller att den inte är förankrad i någon form av legitimering på samma sätt som många andra inlägg. I de inlägg som kommer att analyseras i detta avsnitt har således en djupare förankring i vetenskaplig teori kunnat identifieras. Inlägget nedan ger inledningsvis ett exempel på hur vardags- och professionskunskap kan flyta samman, där användaren genom inlägget verkar försöka motivera trådstartaren att se de positiva perspektiven av vardagliga intryck.

Istället för att se avgrunden i allt, prova se det positiva! Solen skiner-vilket vackert väder, parken grönskar-vilken vacker park, osv. (...) Jag tycker inte du ska tänka på att du inte har flickvän eller vänner just nu, du ska fokusera på DIG. Nånting måste du ha som gör DIG glad, en aktivitet eller liknande. (...) - Medlem Familjeliv

Tolkar vi inlägget som ett försök från användaren att förmå trådstartaren att se över sitt tankemönster kan detta härledas till kognitiv terapi, en beprövad form av behandling där syftet är att belysa hur individens tankar och känsloupplevelser samspelar - genom att ersätta negativa tankar och känslor som ligger till grund för individens psykologiska problem kan

symtomen minskas och förebyggas (Socialstyrelsen u.å.). I linje med kognitiv teori bär den upplysning som ges i inlägget ovan inte orimligtvis på ett budskap om hur tankemönster måste korrigeras från de negativa till mer positiva. I sken av hur råden förmedlas menar vi att inlägg av denna art exemplifierar den förmedling av vardagskunskap som Berger och Luckmann teoretiserade kring (2010), men korrelationen till beprövad teori kan även härleda kunskapen till ett professionellt ursprung. I enlighet med De Swaan (1988) kan detta utgöra ett exempel på hur ursprungligen specialiserad kunskap återfinns som upplysning i interaktioner mellan lekmän i form av just vardagskunskap, erhållen ur en gemensamt konstruerad protoprofessionaliserad "manual". På samma sätt komplicerar denna form av inlägg protoprofession som legitimering - då vi inte återfinner några anspråk på vetenskaplig grund i enlighet med nivå tre, men då viss teoretisering kring trådstartarens problembild framförs, bör inlägget betraktas som andra nivåns pragmatiskt förmedlade visdom (Berger & Luckmann 1979). En liknande typ av upplysning återfinns i inlägget nedan.

Hejsan. Det låter ju absolut som att du behöver någon professionell att prata med. Kan ju bara tala utifrån mina egna erfarenheter men försök att komma ut! Försök att göra saker du brukade tycka är roligt även fast det inte känns kul nu. Försök att göra en kanal för all din sorg och använd det till något kreativt; skriv, sjung eller vad som helst. Du måste komma ihåg att du är värd att må bra oavsett vad du och dina föräldrar går igenom. Försök att inte stänga in dig, ensam i ditt rum. Var ute bland folk. Kram -
Medlem Mind

Användaren som har skrivit inlägget råder trådstartaren att skaffa professionell hjälp, samtidigt ges också konkreta uppmaningar om vad trådstartaren kan göra på egen hand. Dessa råd ges av användaren utifrån personliga erfarenheter, och i likhet med inläggen vi granskat under empatisering externaliserar användaren dessa och manifesterar tillsammans med liknande inlägg ett institutionellt sammanhang där erfarenhetsbaserade råd och uppmuntran vinner legitimitet. Nämnda inlägg förmedlar dock, i linje med den upplysande Experten, även här erfarenhetsbaserad vardagskunskap förankrad i kognitiv terapi vilken, i enlighet med användaren ovan, därmed torde betraktas härledd ur protoprofessionaliserad kunskap (Edenroth Cato, Börjesson & Palmblad 2016). Ur inlägg som dessa krävs från vår sida visst tolkningsutrymme för att härleda den redogjorda kunskapen till ett professionellt ursprung, men vi finner det heller inte osannolikt att just kombinationen av erfarenhetsbaserad externalisering av vanor och beteenden (Wenneberg 2010) kombinerad med vetenskapligt

grundade konkreta råd, likt ovan, kan härstamma från egna erfarenheter av behandling. Om så är fallet, skulle denna typ av inlägg kunna tyda på hur specialiserad kunskap förmedlats från professionell till klient, för att sedan återges som vardagskunskap eller visdomsord mellan internetanvändare enligt en egen protoprofessionell "manual" (De Swaan 1988). Denna form av protoprofession är främst representerad på Familjeliv och Mind, men på Familjeliv och Flashback har en än tydligare förankring i vetenskaplig teori kunnat urskiljas.

Rent generellt kan man säga att depressioner är djupare och håller i sig längre än "vanlig" nedstämdhet, samt att den tar bort möjligheten att känna glädje av yttre ting. En nedstämd person kan exempelvis må bättre av att göra något roligt, eller bli gladare av vänner etc., men för en deprimerad person är det inte möjligt att ändra sinnesstämning genom den typen av påverkan. Inte heller kan en deprimerad person "rycka upp sig" och tänka glada tankar för att må bättre, på ett sätt som man ofta kan göra under en tillfällig dipp i humöret. Många deprimerade upplever även rubbningar i sitt fysiska mående också, såsom problem med sömn eller aptit, eller kanske psykosomatiska sjukdomar. - Medlem Familjeliv

Inlägget ovan vittnar om användarens potentiellt vida kunskaper om depression, och är hämtat ur en tråd där den hjälpsökande ber om hjälp att identifiera sina symptom. Utifrån vad som sägs sträcker sig inte legitimeringsnivån längre än hur depression "generellt betraktas", i linje med nivå ett (Berger & Luckmann 1979), men ser vi till vad vi vet om sjukdomen korrelerar informationen med de vetenskapliga rön vi själva använt (Gough 2016). Ställer vi detta i kombination till användningen av fackspråk genom "psykosymatiska" ser vi ett genomgående protoprofessionellt uttryck från användaren, vilket motiverar en högre legitimitet. Liknande legitimering genom kunskap kan ses i Familjeliv-inlägget nedan.

Om du känner att denna typ av mående har kommit och gått i perioder i livet är chansen stor att de kommer att erbjuda SSRI. Likaså om du har depressioner i släkten. Detta kan nämligen tyda på att du rent fysiskt har låga nivåer av vissa signalsubstanser i hjärnan, vilket är ärftligt och ofta brukar märkas till och från under ett liv (oftast med början i tidig tonår eller däromkring), och det brukar de vilja behandla med att ge ett litet påskjut av dessa signalsubstanser (SSRI) i tablettform.

Om du annars själv mer kan härleda depressionen till någon orsak, exempelvis livssituation eller tidigare trauman, är de kanske mer benägna att endast rekommendera terapi. Tyvärr är det nästan bara KBT som erbjuds idag, vilket inte passar alla (vilket jag kan tycka är synd). (...) - Medlem Familjeliv

Användaren redogör genomgående för sin kännedom om behandlingsmetoder för olika former av depression i syfte att upplysa, och styrker dessa uttalanden både genom exempel på tillämpad behandling (KBT) varvat med fackmässiga termer (“signalsubstanser”) och kunskap om antidepressiva mediciner (SSRI). Utifrån dessa faktorer menar vi att även detta inlägg exemplifierar hur professionell kunskap återfinns i icke-professionella sammanhang, samt hur dessa yrkar till högre kunskapsmässiga krav från den som potentiellt önskar ifrågasätta i linje med legitimeringsnivå tre (Berger & Luckmann 1979). Ser vi istället till Flashback återfinns andra mönster av expertis, och förmedling av vad vi kan urskilja som professionskunskap ger istället plats för alternativa metoder och råd.

D-vitamin. Snäll testa D-vitamin innan du påbörjat antidepressiva. 100 mikrogram per dag. Snälla. - Medlem Flashback

Ta niacin mot depression... Kan slå ut depression på en dag... Det är vitamin b3. Du behöver flush-versionen (nicotinic acid) Börja LÅGT, 50 mg. Inte farlig, men man får en flush - blir lite solbränd typ. - Medlem Flashback

Inläggen ovan är exempel på användare som förespråkar vitamintillskott, vilka båda kan återfinnas som depressionsbehandlande i exempelvis alternativmedicinska sammanhang. Denna form av upplysning avgår från objektiveringen, det vill säga för givet tagna “sanningen” (Wenneberg 2010), av de medicinska och samhällsvetenskapliga institutionerna som källan för behandling, och externaliserar ett ifrågasättande förhållningssätt till konventionell vård. Betraktar vi kännedomen om alternativ behandling som explicit teori, och i förlängningen alternativmedicinen som en separat social institution, menar vi att även denna typ av upplysning påvisar ett differentierat kunskapsförråd och därmed korrelerar med den tredje legitimeringsnivån (Berger & Luckmann 1979). Tillsammans med denna ifrågasättande externalisering särskiljer sig Flashback även i råd och anvisningar i hur användare rekommenderar narkotika för behandling.

Om det inte är möjligt i din situation så finns det ju alternativa saker du kan testa. LSD har ju tydligen visats kunna bota depression så det är faktiskt en sak jag kan rekommendera. Jag har själv tagit LSD och fastän det inte riktigt botade min depression så fick man en helt annan syn på livet, jag ville åtminstone inte dö längre. - Medlem Flashback

Men, jag när jag får *väldigt dåliga tankar om att göra* bland annat samma som du TS, så har en medicin kallad 'LSD' haft bra effekt och direkt effekt. En liten rackare dos av den LSD i morgonkaffet en fin dag utomhus så "rebootar" min hjärna och dess negativa tankegångar', eller hur man säger. - Medlem Flashback

Empirin från Flashback har visat mönster av olika typer av narkotika, som cannabis och heroin, för att hantera depressionsymptom, men i linje med inläggen ovan verkar hallucinogenen LSD haft störst genomslag för rekommendation. I linje med Geliken externaliserar denna typ av Expert vanor i form av råd baserade på sina liknande erfarenheter (Wenneberg 2010). Månsson och Ekendahl (2016) har påvisat en normalisering av narkotikaklassade droger på just Flashback, och redogör för hur forumet är ett exempel på hur internet blivit en arena för förmedlad kunskap och erfarenhet som tidigare varit begränsad till en mindre grupp. Med detta i åtanke kan vi argumentera för hur inläggen ovan är av protoprofessionaliserad natur, och att användarnas explicita kunskap om LSD vid depression korrelerar med kriterierna för legitimeringsnivå tre (Berger & Luckmann 1979).

5.1.2 Negativa Idealtyper

Tuktaren

Denna idealtyp återfanns främst på Flashback, men förekommer även i viss utsträckning på Familjeliv, och är nära besläktad med experten i den bemärkelse att inläggen fortfarande kan syfta till upplysning och utgöras av protoprofessionaliserade uttalanden. Tuktaren kännetecknas dock genom ett disciplinärt förhållningssätt till trådstartaren, och upplysningen tenderar att kombineras med tillrättavisande av den hjälpsökandes metoder eller resonemang.

Du är... 20 år, så bara runt 50 år kvar att leva, beroende på livsstil såklart, wow det är så kört...? Knappast, prata med någon, fundera hårt på vad du tycker är kul, gör det du tycker är kul. I din situation är det bättre att styra skutan rätt än att sänka den för evigt. - Medlem Flashback

Användaren som författat inlägget ovan beskriver hur livet inte är över när en person i 20-årsåldern är deprimerad. Här inleder användaren med att tillrättavisa trådstartaren utifrån det tankesätt som denne har förvärvat och föreslår istället att trådstartaren ska fundera ut och göra det som hen tycker är kul och att prata med någon. Här återfinns en pragmatisk teori om deprimerade unga vuxnas utsikter med i sammanhanget som handlar om att beskriva hur det normalt fungerar i trådstartarens situation, vilket vi menar korrelerar med det rudimentära förhållningssätt legitimeringsnivå två innefattar (Berger & Luckmann 1979) i form av grundläggande förklaringar och visdomsord. Anvisningarna i sig påminner om de vi sett i Experters koppling till kognitiv terapi, men det pragmatiska förhållningssättet kombinerat med inläggets disciplinerande natur särskiljer idealtyperna. Sättet som användaren ovan konstruerar trådstartarens utsikter är något som återkommer speciellt när användare tillrättavisar olika hjälpsökandes tankesätt mot ändrade tankemönster likt det vi tidigare kunnat urskilja.

Hade själv en depression och lite av en livskris i din ålder, men det gick över, tänk om tänk rätt. (...) – Medlem Flashback

I flera inlägg likt det ovan accentuerar användare värdet av att organisera sina tankar och att ändra sitt, enligt användare, felaktiga tankesätt. Utifrån vår tes om professionellt beprövat terapi förmedlad mellan lekmän i linje med De Swaans (1998) "manual" kan dessa länkas till tredje legitimeringsnivån (Berger & Luckmann 1979), men inläggens faktiska innehåll motiverar sällan detta utan extensiv tolkning och precis som Berger och Luckmann (.ibid) skriver så flyter legitimeringsnivåerna ofta samman. En vanlig uppfattning om individer i kris är att de behöver organisera sina tankar, vilken kan legitimeras genom "att det är så" i linje med den första legitimeringsnivåns "vedertagna" förmedlade kunskap (ibid.). Samtidigt är uttryck som "tänk om tänk rätt" som vi kan se i inlägget ovan en uppmaning till trådstartaren att ändra sitt tankesätt likt de vi funnit bland Experterna. Återigen kan detta förstås som att en deprimerad individs behov av att förändra sina tankemönster har blivit till vardagskunskap, kunskap som därmed ursprungligen förmedlats från exempelvis psykologer och kuratorer till lekmän i linje med protoprofessionalismen (Edenroth Cato, Börjesson & Palmblad 2016). I de båda föregående inläggen har användarna därtill nyttjat ålder som ytterligare ett sätt att legitimera sina tillrättavisingar, detta i linje med de förklaringar vi finner i den andra

legitimeringsnivån (Berger & Luckmann 1979). Liknande exempel kan identifieras i inlägget nedan:

Låter kanske hårt, men jag tar ofta inte folk med depressioner under 25-år på allvar.
(...) – Medlem Flashback

I detta inlägg använder sig författaren enbart av ålder som verktyg till att legitimera sitt svar. Användaren själv delger aldrig sin ålder men ur kontexten är det inte orimligt att anta att denne betraktar sig som trådstartarens senior. Människor under 25 år har tämligen, i användarens ögon, varken rätt eller förmåga att vara deprimerade, och i linje med inläggen ovan rekonstrueras en uppfattning om depression bland unga som flyktig och eller missvisande, där en institutionell eller till och med socialt objektiverad "sanning" etablerats (Wenneberg 2010) vilken utgår från att de agerar eller tänker fel. Tolkar vi användarnas uttryck som att de menar att högre ålder innebär högre grad av erfarenhet och insikt, går även detta i linje med den andra legitimeringsnivåns rudimentära teoribildning (Berger & Luckmann 1979).

Flera användare på Flashback och Familjeliv ifrågasätter som sagt trådstartarens upplevda depression. Detta görs inte bara genom tankesätt, ålder och vanor, utan också genom direkt skepsis mot att trådstartaren uppfyller de kriterier som enligt användarens uppfattning krävs för att anses vara deprimerad. Användare gör också detta utan någon direkt legitimering av tillrättavisandet, till skillnad från ovan beskrivna inlägg. Wenneberg (2010) skriver om *typifiering* och hur vi människor gör för vana att tillskriva varandra roller i samspelet mellan oss. Det innebär att individer på förhand kan tillskriva den andra parten i samspelet ett typiskt motiv för sina handlingar (ibid.) varpå sagda handlingar kategoriseras i ett antal typiska aktiviteter. Användare på forumen kan alltså ha en förutbestämd uppfattning om vad som ska uppfyllas av en trådstartare för att fullgöra de kriterier som krävs för att vara deprimerad.

Du är inte deprimerad, du genomgår en livskris. (...) - Medlem Familjeliv

Inlägget ovan kan tolkas som att användaren har en tydlig bild av vilka kriterier som skall vara uppfyllda för att trådstartaren skall anses vara deprimerad, varpå det för användaren står klart att trådstartaren inte uppfyller dessa och att den upplevda depressionen bör avfärdas. I användarens ögon uppfyller trådstartaren kraven för att anses genomgå en livskris, och tillskrivs därför den rollen istället. Detta betyder emellertid inte att den typifiering som görs

av trådstartaren är sanning. Vad som kännetecknar en roll och olika typifieringar är ett föremål för diskussion, precis som alla sociala konstruktioner är (Wenneberg 2010).

Pennalisten

Den sista idealtypen, vars benämning härrör ur kamratförtryck i relation till internetgemenskap, har enbart kunnat urskiljas på Flashback. Inlägg av denna typ tenderar att innefatta ett ifrågasättande förhållningssätt till depression som sjukdom eller problembild, och kan även syfta till att illegitimera trådstartaren. Vid analys av pennalism bör nämnas att vi stött på utmaningar som ofta följer bruk av idealtyper i form av risk att värdera textinnehållet, vi vill dock påtrycka att analysen ämnar undersöka det som sägs av användare och grundas i de värderingar som uttrycks. I exemplet nedan kan vi läsa hur användaren anser att trådstartaren ska "sluta fjanta" och stället söka hjälp. Det sker också en tillrättavisning då användaren uppmanar trådstartaren att äta rätt och börja motionera.

Sluta fjanta, gå till vårdcentralen imorgon så du får hjälp med din depression. Se också till att äta ordentligt så att du får i dig alla näringsämnen och börja motionera. -

Medlem Flashback

Övergripande utgörs inlägget av tillrättavisande och upplysande element, men den nedvärderande inledningen menar vi motiverar en pennaliserande kategorisering. När användaren uppmanar trådstartaren att sluta fjanta så görs ett förminskande av trådstartarens depression. Ziebland et al (2007) skriver att tröskeln till att söka professionell hjälp är betydligt högre än den att söka hjälp anonymt på internet. Genom att avfärda trådstartarens problembild på ett till synes nedlåtande sätt, kan det i likhet med vad Dainer-Best et al (2017) skriver medföra att trådstartaren adderar negativa intryck till sin självbild. Detta legitimeras sedermera också av användaren genom att hänvisa till vikten av kost och motion, något som vi i tidigare avsnitt relaterat till protoprofessionaliserad kunskap (Edenroth Cato, Börjesson & Palmblad 2016). Ett liknande tillvägagångssätt används i inlägget nedan där användaren hävdar att en upplevd depression inte är ett riktigt problem.

TS har inga riktiga problem. Enligt honom har han det finansiellt sett bättre än 90% av befolkningen, har ett bra arbete, har vänner och är populär bland damerna. Om detta nu är sant eller inte låter jag vara osagt, men han har egentligen inga riktiga problem. -

Medlem Flashback

I likhet med det sista exemplet under "tuktaren" typifierar användaren ovan, det vill säga tillskriver trådstartaren en roll (Wenneberg 2010), i detta fall där dennes uttryckta socioekonomiska förhållanden motsätter sig den upplevda depressionen. Denna typifiering fråntar inte nödvändigtvis trådstartarens roll som deprimerad, men menar att livsstilen avväjar depressionens problembild och externaliserar således en konstruktion av depression som beroende av social status (ibid.). I linje med den första legitimeringsnivån (Berger & Luckmann 1979) utgörs inte inlägget av vidare legitimering än en klar redogörelse av hur hen menar att det ligger till, användaren exemplifierar dock hur vissa användare illegitimerar trådstartaren genom att uttrycka tvivel till situationens sanningshalt.

Vad som i kombination med illegitimeringen särskiljer denna användare från den tuktande ovan är att användaren här inte tillskriver trådstartaren en annan mer passande roll, och motsätter sig inte heller rollen som deprimerad ifrån trådstartaren. Inlägget nedan visar att det finns fler medlemmar på Flashback som har anammat liknande tankesätt.

Du har inga problem. Sluta gnäll och inse det. - Medlem Flashback

Jag läste inte ens svaren för jag vet redan utgången av detta lilla "scenario"... Alla går och lägger sig förr eller senare och imorgon vaknar alla med nya krafter och tar tag i sina liv, inklusive trådstartaren som bara törstar lite uppmärksamhet. - Medlem Flashback

Användarna uttrycker i likhet med tidigare exempel hur trådstartaren beklagar sig över obefintliga problem. På samma sätt fordrar inget av inläggen till klagande teorier eller ordningar, utan förklarar hur "det ligger till" i likhet med legitimeringsnivå ett (Berger & Luckmann 1979). Därtill ser vi i andra inlägget en ytterligare form av illegitimerande typifiering där användaren klargör att trådstartarens syfte varit att söka uppmärksamhet snarare än hjälp, ett exempel på en objektiviering av hjälpsökande för depression som likställt med uppmärksamhetssökande som enbart återfunnits på Flashback.

5.1.3 Symboliska Universum

Den fjärde legitimeringsnivån enligt Berger & Luckmann (1979) är nivån som utgörs av symboliska universum, vilka är en teoretisk grund som inte vanligen manifesteras i samband med depression på någon av forumen. I följande inlägg görs hänvisningar av användaren till Gud och Jesus och i förlängningen den sociala institutionen Kyrkan. Den fjärde legitimeringsnivån används här för att upplysa om hur Jesus och Gud har varit behjälpliga i användarens tidigare depression.

Den som hjälpte mig och som har fört mig mer och mer in i livet och gett mig kraft är Jesus. När det var riktigt illa så bad jag till Jesus (och samtidigt till Gud) vilket jag aldrig hade gjort förut. Jag kommer inte från någon religiös bakgrund (tvärt om) och ingen som jag vuxit upp med är kristen. Men jag hade läst nånstans att tror man på Jesus och vad han gjorde på korset så öppnas liksom en väg mellan en själv och Gud. Och det gjorde det. Jesus kom till mig och öppnade sin famn för mig och sen dess har mitt liv blivit annorlunda och nytt. Så om du inte är helt emot Jesus så prova att vända dig till Gud, i kraft av Jesus namn, och be honom om hjälp med allt som du plågas av. Vi lever i en tid när prat om Gud inte alltid är välkommet, men mig har han hjälpt jättemycket. - Medlem Familjeliv

För en individ som inte har varit med och skapat sagda institution behöver denna legitimeras om individen skall kunna acceptera detta som en subjektiv verklighet och inte enbart som en social verklighet (Berger & Luckmann 1979). Användaren som har författat inlägget nyttjar sina egna erfarenheter av invigningen till institutionen i en del av legitimeringsprocessen gentemot trådstartaren. Vidare beskriver användaren ett antal uttryck för gudomliga vilja för att legitimera den sociala institutionen som meningsfull (Wenneberg 2010). Vi kan exempelvis tolka "Jesus kom till mig och öppnade sin famn och sen dess har mitt liv blivit annorlunda och nytt" som ett sådant *förtingligande* som legitimerar institutionen. Förtingligande är ett begrepp som betyder att man uppfattar skapelser av mänsklig verksamhet som t.ex. ett resultat av kosmiska lagar eller uttryck för gudomlig vilja (ibid.). Följande konversation avslutar den första analysdelen:

Är du ateist? - Medlem Flashback

Du menar att gud är lösningen? - Trådstartare Flashback

Absolut, och det säger jag som en som länge har lidit av depression. Gud ger stabilitet och ro. - Medlem Flashback.

5.2 Risker & Möjligheter

Genom studiens gång har vi inte kunnat undgå att vidare analysera kring internetgemenskapen och de möjligheter som tillgänglighet, tillhörighet och expertis kan tänkas generera. Vad innebär det för hjälpsökande att kunna vända sig till en så bekant men samtidigt oförutsägbar arena som internet? Vilka risker innebär det att anonymt kunna vända sig till lika anonyma främlingar? Då vår inledande empiriska analys enbart kan kartlägga och undersöka *vad* en användare kan vänta sig sträcker sig inte resultatet längre än de idealtyper vi redogjort för, samt vad som kännetecknar dessa - men vi menar att det sanna värdet ligger i möjligheten att vidare kunna analysera och potentiellt förutse vad denna uppsjö av responser kan resultera i för individer, utsatta som nyfikna.

5.2.1 Möjligheter

Stöttande självhjälsgrupper

Empirin har uppvisat hur en stor del av inläggen på samtliga forum är stöttande gentemot de hjälpsökande, om än med olika fördelning forumen emellan. I synnerhet på Mind, men även på Familjeliv och Flashback genomsyras många trådar av användare som visar stöd och förståelse för trådstartarens problembild. I enlighet med WHO:s (2017) initiativ för ökad kommunikation om sjukdomen, samt uttryck för de konsekvenser stigmatisering resulterar i, talar detta för internetforum som en plattform med förutsättning att konstruera toleranta gemenskaper och samtal. Denna form av stöd uttrycks olika, och kan uttryckas alltigenom sympatisk uppmuntran, uppmaningar, konkreta råd, information eller skildrade erfarenheter. I inlägg har vi exempelvis sett hur användare ifrågasätter associationen mellan depression och svaghet, samtidigt som trådstartare uppmuntrats att inte identifiera sig som ett med sin sjukdom. På samma sätt används uttryck och råd för att uppmuntra trådstartare - de erbjuder teorier i form av "vishet" förankrad i deras bakgrund som belägg, men utan konkreta kopplingar till t.ex. vetenskaplig kunskap. Sammanhanget och uttalandena kan närmast liknas vid utformningen av fysiska självhjälsgrupper och gruppterapi, där spegling och delade erfarenheter utgör en stor del av utbytet.

Denna typ av dialog går i linje med Hertlein & Stevensons (2010) *avspegling* där användarna, avsiktligt eller ej, konstruerat ett sammanhang och utbyte vilket utan svårighet kan liknas med motsvarigheter offline. Utifrån samma modell kan vi onekligen urskilja skillnader mellan internetfenomenet och dess fysiska motsvarighet, om inte annat i *tillgängligheten* – samtidigt som denna medför uppenbara fördelar genom att skänka samtliga

användare möjlighet att svara när- och varhelst det passar. Sagda fördel kan också resultera i att användare ”snubblar” in på tråden, och det är inte ovanligt att inlägg skrivna i stunden inte följs upp eller att trådstartaren ”försvinner”.

Ovan nämnda problematik till trots framgår det dock hur användarna tillsammans med respektive trådskapare bekräftar Ridings och Gefens (2006) redogörelse för internetgemenskapen. Trådar av denna typ, där svarsinlägg präglas av uppmuntran kombinerad med speglade erfarenhet, kan komma att konstruera en gemenskap av tillhörighet och kontra känsla av ensamhet. Då avsaknad av relationer har visat sig utgöra en riskfaktor för depressionssjukdom, och socialt stöd å andra sidan härletts till ökat psykologiskt välmående och i förlängningen dämpade depressionssymptom (Cohen & Willis 1985), kan denna form av bemötande potentiellt komplettera hjälpsökandes relationsbehov. Förutsätter vi att nämnda tillhörighet kan upplevas även i internetgemenskapens avspeglning av sin fysiska motsvarighet, torde denna alltså kunna verka behandlande.

Identitet och identifikation

Oavsett sannolikheten av internetgemenskapens behandlande effekter, framgår det tydligt genom uttalanden som ”du är inte ensam” och skildringar av liknande erfarenheter att användare skapar förutsättningar för trådstartare som saknar likasinnade att relatera och identifiera sig med andra. I ett flertal inlägg där kontaktinformation eller till och med fysiska möten erbjuds, visa oss dock hur användare kan komma att gå steget längre och erbjuda ett intimare sammanhang.

Då många trådstartare visat sig efterfråga just kunskap från eller kontakt med användare med liknande problem, kan inlägg som dessa tolkas som en yttersta form av utsträckt hand till den hjälpsökande. Samtidigt som vi kan spekulera kring hur den anonymitet och tillgänglighet som internet medför (Daneback & Sorbring 2016) är vad som förmår många trådstartare att vända sig till forumen, är det inte heller orimligt att den här formen av personliga erbjudanden genereras ur anonymitetens förmåga att förmildra avvisande (ibid.). Denna form av kontakt kan därtill ses som en ytterligare metod för användare att konstruera en gemenskap, och en direkt relation för trådstartaren att identifiera sig med.

Detta kan sättas i relation till internet och dess oändliga utbud av sociala arenor som alltså kommit att medföra konstruktionen av internetidentiteter – som nämnt resulterar anonymiteten i möjligheten att avgöra vilka, medhavda eller nya, komponenter individer väljer att representera. Utöver den ursprungliga identitet trådstartaren konstruerat, medför gensvaret i många trådar en möjlighet för potentiellt ensamma hjälpsökande att sätta sin

identitet i ett större sammanhang – som del av en *grupp* med delad problembild framför deprimerad *individ*.

Det är inte ovanligt att gruppidentifikation betraktas i övergripande positivt sken gällande utsatta individers återhämtning och välbefinnande, om inte annat genom stöd av teoribildningar som KASAM (Känsla av sammanhang). Denna uppfattning har dock problematiserats genom att studera förhållandet mellan välbefinnande och stigma kopplat till gruppidentitet och psykisk ohälsa (Crabtree et al 2010), varpå man kunnat härleda stark identifiering med stigmatiserade stödgrupper till minskat självförtroende. Det bör dock sägas att samma studie bekräftat flera av stödgruppens positiva aspekter, såsom förmedlad kunskap och grupptillhörighetens förmåga att skydda mot stigmatisering (ibid.). Erkänner vi internetns avspegling av självhjälpsgruppers potentiella överföring av sagda tillhörighet, och att användarnas stöd när trådstartaren, är det sannolikt att dessa positiva aspekter när hjälpsökande – på samma sätt kan anonymiteten och avsaknaden av fysisk närvaro hjälpa trådstartaren att själv avgöra till vilken grad de identifierar sig i sammanhanget. På så sätt är det möjligt att internetforum kan erbjuda en likvärdig form av stöd och kunskap som i offlinesammanhang, men med mindre risk för sänkt självförtroende genom gruppidentifikation.

I artikeln av Giles & Newbold (2011) som vi tidigare redogjort för skriver författaren att en gemenskap som pro-ana konstrueras av individer som identifierar sig med sin diagnos och att det ger upphov till informell konsultering. Där kan diagnoser utdelas av individer med diagnos till personer som står utan. Vad gäller depressions-grenen på Mind i synnerhet, och forumen i allmänhet, har vi kunnat identifiera liknande informell konsultering och diagnostisering. Individer som identifierar sig med sin diagnos lyser dock med sin frånvaro. Att försämrat självförtroende är en komplikation till följd av en depression är vanligt (Larsson & Sandlund 2013) och som vi tidigare har skrivit så har forskare kunnat härleda en identifiering med stigmatiserade stödgrupper till minskat självförtroende (Crabtree et al 2010). Vi kan då förstå användarnas vädjan om att inte identifiera sig med sin depression som en ansträngning till att distansera trådstartaren från den potentiellt stigmatiserande kategorin som kan leda till försämrat självförtroende.

5.2.2 Risker

En trådstartare som uttrycker depression på speciellt Flashback görs till en måltavla för skepticism. Det tvivel och förtryck som konstrueras och uttrycks kan bidra till ifrågasättande av självbilden hos den deprimerade individen. Om sagda individ inte redan har en tendens att

identifiera sig med sina negativa kognitiva scheman, finns det en överhängande risk att denne utvecklar nya negativa scheman som kan komma att spela stor betydelse för individens psykiska mående och upplevda självbild (Dainer-Best et al 2017). Vi noterade en uppsjö av exempel på både Familjeliv och Flashback där medlemmar använt sig av negativa och/eller förtryckande uttryck gentemot depressiva problembilder. Dessa yttras ofta i kombination med protoprofessionaliserade (Edenroth Cato, Börjesson & Palmblad 2016) råd gällande hur trådstartaren kan underlätta sin depression. Depressionen i sig tenderar att erkännas i dessa sammanhang, men problembilden erkänns sällan som “riktiga problem”.

På Flashback är det inte ovanligt att trådstartarens depression undermineras genom uttryck som “sluta fjanta”, samtidigt görs också försök till att upplysa eller tillrättavisa. Att söka sig till professionella för hjälp är som nämnt ett större steg än att söka sig till internet för hjälp (Ziebland et al 2007), och med detta i beaktning förutsätter vi att hjälpsökande på forum ofta är ett första steg för många som inte vet om de bör, vill eller kan söka professionell hjälp. Denna typ av respons menar vi är oroväckande i hur den potentiellt ökar stigmatiseringen av deprimerade individer, något som i förlängningen är direkt kopplat till hur individer inte söker hjälp som finns att tillgå (Folkhälsomyndigheten 2017; Larsson & Sandlund 2013). I likhet med hur Dainer-Best et al (2017) redogör för deprimerade individers benägenhet att värdera negativa intryck högre än positiva menar vi att dessa inlägg verkar kontraproduktivt då trådstartaren sannolikt inte kommer lägga lika stor vikt vid den positiva upplysning som faktiskt ges. Då många individer med depression har gjort för vana att överarbeta de negativa stimuli som upplevs (ibid.), finns det stor risk att hjälpsökande genom inlägg av denna art istället kan komma att addera till de negativa scheman som de redan lägger alltför stor vikt vid.

Något som har varit genomgående för materialet som inhämtats är hur användare på främst Flashback använder sig, vetandes eller ovetandes, av strategier som gaslighting för att förmå trådstartaren att tvivla på sina egna tankar och känslor. Gaslighting identifierar vi i denna kontext i hur användare, välmenande eller inte, säger saker som “Du är inte deprimerad” eller “Du har inga problem”, vilket riskerar att den hjälpsökande börjar tvivla på sin egen självuppfattning och problembild (Abramson 2014).

Genom kategoriseringen märkte vi även hur användare på främst Flashback frekvent gjorde direkta avfärdanden av trådstartarens upplevda problembild. Vi menar att detta korrelerar med Abramsons (2014) bruk av begreppet auktoritet när hon beskriver den makt ett påstående kan erhålla bara genom att repeteras av flera individer. När flera personer upprepar samma budskap konstrueras alltså en auktoritet benämnd “normaliseringseffekt genom flera röster”

(ibid.). Ett sådant kluster kan komma att göra det mycket svårare för den utsatta individen att bortse från negativa eller direkt förtryckande kommentarer - den exponering ett hjälpsökande inlägg på offentliga forum innebär menar vi alltså blottar redan stigmatiserade individer för risken utsättas för sagda form av auktoritet, framför hjälpsökande i traditionella privata sammanhang.

I flera inlägg som analyserats har vi urskilt tydliga exempel på hur gaslighting och förtryck kan bedrivas online i den mening att det är direkt uttalat att trådstartaren har fel i sitt sätt att tänka och känna. Gaslighting kan dock bedrivas i en mer subtil anda. Genom att användare konstruerar praktiska konsekvenser för trådstartaren tillsammans med ett manipulativt sätt att uttrycka sig kan det medföra att individen skapar en legitimering som är svår att säga emot (Abramson 2014). När användaren uttrycker sig på ett sådant sätt kan det medföra att trådstartaren inte bara ifrågasätter sin upplevda verklighetsbild utan också kan komma att addera dessa negativa stimuliner till sin redan negativa självbild, något som i sin tur kan resultera i att användaren utvecklar en svårare depression (ibid.).

6. Slutdiskussion

Utifrån föregående analys ämnar detta kapitel att behandla och diskutera de forskningsfrågor som har formulerats. Inledningsvis görs här en återkoppling av frågeställningarna för att förbinda dem till vad analysen besvarade. Vidare förmår även slutdiskussionen att besvara frågorna i den mån det är möjligt.

- Hur bemöts hjälpsökande som har depressiv problembild på internetforum?
- Hur uttrycks negativ respektive positiv respons till de hjälpsökande på internetforum?
- Kan några potentiella risker respektive möjligheter med hjälpsökning på internetforum identifieras?

Vi har genom vår analys och presentationen av idealtyper gett olika förslag på hur trådstartare på forum bemöts av användare på de respektive forumen. Mellan forumen har vi kunnat urskilja stora skillnader i det bemötandet, och på Flashback och Familjeliv har vi i större utsträckning även kunnat identifiera skillnader i bemötandet mellan olika användare. De stora skillnader vi har urskilt under analysens gång gjordes då än tydligare när empirin delades in i idealtyper. Med hjälp av vår teoretiska utgångspunkt, förankrad i den socialkonstruktivistiska

ansatsen, har vi på ett mer begripligt sätt kunnat förstå hur olika bilder av individer med depression manifesteras.

På Mind har vi nästan uteslutande kunnat se positiva former av upplysning såväl som empati och sympati. Familjelivs och framförallt Flashbacks användare kan vi förstå som en betydligt mer heterogen grupp baserat på det bemötande vi har tagit del av. Flashback står för majoriteten av de inlägg som vi har kunnat identifiera en negativ jargong i, och har därför tagit stor plats i såväl de negativa idealtyperna som i analysen kring risker.

Anledningen till varför bemötandet kan se så olika ut kan vi enbart spekulera om, men utifrån den insamlade kunskapen och den analys som har gjorts har vi uppfattat det som respektive internetgemenskap bygger på egna uppsättningar normer och regler, varav reglerna ofta är uttryckta i forumens användarvillkor och skiljer sig forumen emellan. Medan Flashback uppmanar till yttrandefrihet och ett frispråkigt forum gör exempelvis Mind tvärtom och är tydliga med vad som får skrivas och inte, samt att brott mot dessa regler i inlägg modereras bort.

Regler och villkor är något som kan skapa outtalade normer som sätts i bruk av användarna på de olika forumen. Normerna som ligger till grund för det som skrivs är något som kontinuerligt konstruerats sedan forumens uppstart, och har vidare utformats av de olika grupper av individer som tillägnar sig internetgemenskapen. Under analysens gång har det gjorts klart för oss att vi då kan förstå forumen som egna sociala institutioner som bygger på dessa normer och regler. Det är också genom dessa som vi kan förstå hur utrymme ges till den positiva och negativa responsen som uttrycks.

Med hjälp av tidigare forskning har vi även kunnat urskilja såväl potentiella möjligheter som risker med hjälpsökande på internet. Det bemötande vi har analyserat har tillsammans med den kunskap vi förvärvat hjälpt oss att förstå hur responsen är konstruerad och vad det är som hjälpsökande potentiellt kan ta del av. Utifrån presentationen av empiri och analysens två delar kan vi anta att en hjälpsökande utsätter sig för en större risk att bli avfärdad på ett forum som Flashback, än om samma person skulle söka sig till ett mer modererat och anpassat forum som Mind.

Som redan redogjorts kort för i uppsatsens inledande problemformulering så är internet en arena som ger utrymme för socialt samspel och relationsskapande. Att socialt arbete inte har hunnit med i den digitalisering som har skett är också något vi redan beskrivit. Under arbetet med uppsatsen har vi snavat över ett fåtal olika hemsidor där socialarbetare och socialförvaltningar gör en ansträngning att synas och erbjuda tjänster över internet. Det kan spekuleras i huruvida dessa hemsidor skänker någon ny form av mottagande från

socialarbetarnas sida, men som den tidigare forskningen pekat på så är det en betydligt lägre tröskel att söka sig anonymt till internet jämfört med att boka in ett möte med en professionell och få stöd eller hjälp den vägen.

En problematisk aspekt är ändå faktumet att även tillgängligheten på internet är begränsad till kontorstider och erbjuder därmed inget professionellt mottagande utanför dessa tider. Vid sökningen av trådar såg vi ett mönster i när trådarna var skapade, och det var nästan uteslutande på kvällar eller nätter. Genom spekulation skulle ett möjligt samband mellan tillgängligheten och sökandet efter alternativa hjälpmedel kunna urskiljas, dock är inte det något som är möjligt enbart med hjälp av vår studie och den analys som vi har presenterat.

Vi ser också att det är av vikt för socialarbetare att vara medvetna om vilket bemötande, positivt som negativt, tillika vilken form av råd och kunskap, som riktas till hjälpsökande på internet. Vad vi genom tidigare forskning fått veta om internet som mötesplats och arena för informationsutbyte har vi genom studien kunnat bekräfta, varpå vi hoppas att socialarbetare förstår vikten av att vara i vetskap såväl som beredskap om att de sannolikt inte är den första brukarna vänt sig till.

Vår efterforskning har redogjort för hur protoprofessionalisering kombinerat med tillgängligheten som internet erbjuder utgjort ett skifte i mötet mellan professionell och klient, där klienter numera har möjlighet att göra egna efterforskningar om sin situation innan eller parallellt med rådgivning. Vad som tagits upp är då främst hur detta påverkar de professionellas legitimitet som experter klientens erhållna kunskap till trots, något vi bekräftar snarare än förnekar men samtidigt vill påtrycka enbart utgör en av många aspekter av hur internet kan påverka mötet. Frågor som vilken typ av kunskap klienten tagit till sig och hur de förhåller sig till den bör professionella inte bara undersöka, utan också ha förståelse för genom att efterforska internetgemenskap, men av störst vikt menar vi är att förstå och söka upplysning om vad klienten mottagit *utöver* råd och information.

Vår studie har bekräftat hur internetforum är både versatila och oförutsägbara, och huruvida en klient innan mötet med en professionell bemötts positivt, negativt eller, som vi i regel noterat, mottagit blandade responser menar vi sannolikt påverkar hur klienten uppfattar sin problembild. *Har klienten genom sina efterforskningar nyligen funnit stöd och avlastning genom gelikar, eller ifrågasätter klienten sig själv och sitt tillstånd till följd av pennalism?* Vi hoppas att denna studie inte bara uppmärksammar hur en större närvaro krävs från socialarbetare på internet, utan också vilken uppsjö av bemötanden en individ kan erhålla bara genom nyfikenhet och hur det inte är orimligt att dessa behöver bearbetas när klienten tar steget att söka professionell hjälp.

Referenser

- Abramson, Kate (2014) Turning up the lights on gaslighting. *Philosophical Perspectives*. 28(1) ss. 1–30.
- Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) (2011) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber
- Barmark, Mimmi & Djurfeldt, Göran (2015) *Statistisk verktygslåda 0: Att förstå och förändra världen med siffror*. Lund: Studentlitteratur
- Berg, Martin (2015) *Netnografi: Att forska om och med internet*. Lund: Studentlitteratur
- Berger, Peter L. & Luckmann, Thomas (1979) *Kunskapssociologi: Hur individen uppfattar och formar sin sociala verklighet*. Stockholm: Wahlström & Widstrand
- Bergström, Göran & Boréus, Kristina (red.) (2005) *Textens mening och makt, Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. 2:a upplagan, Lund: Studentlitteratur
- Bergström, Göran & Boréus, Kristina (2005a) Innehållsanalys. I Bergström, Göran & Boréus, Kristina (red.) (2005) *Textens mening och makt, Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. 2:a upplagan, Lund: Studentlitteratur ss. 43–88.
- Bergström, Göran & Boréus, Kristina (2005b) Samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys. I Bergström, Göran & Boréus, Kristina (red.) (2005) *Textens mening och makt, Metodbok i samhällsvetenskaplig text- och diskursanalys*. 2:a upplagan, Lund: Studentlitteratur ss. 9–42.
- Boréus, Kristina (2011) Texter i vardag och samhälle. I Ahrne, Göran & Svensson, Peter (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. Malmö: Liber ss. 131–149.
- Bryman, Alan (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber
- Cohen, Sheldon & Willis, Thomas Ashby (1985) Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*. 98 ss. 310–357
- Crabtree, Jason W.; Haslam, S. Alexander; Postmes, Tom & Haslam, Catherine (2010) Mental Health Support Groups, Stigma, and Self-Esteem: Positive and Negative Implications of Group Identification. *Journal of Social Issues*. 66(3) ss. 553–569
- Dainer-Best, Justin; Trujillo, Logan T.; Schnyer, David M. & Beevers, Christopher G. (2017) Sustained engagement of attention is associated with increased negative self-referent processing in major depressive disorder. *Biological Psychology*, 129 ss. 231–241
- Daneback, Kristian & Sorbring, Emma (red.) (2016) *Socialt arbete och internet: att förstå och hantera sociala problem på nya arenor*. Stockholm: Liber

De Swaan, Abram (1988) *In Care of the State*. Cambridge: Polity

Edenroth Cato, Fanny; Börjesson, Mats & Palmblad, Eva (2016) Självhjälpsgrupper som erfarenhetsutbyte och testa-dig-själv. I Daneback, Kristian & Sorbring, Emma (red.) (2016) *Socialt arbete och internet: att förstå och hantera sociala problem på nya arenor*. Stockholm: Liber ss. 122–167

Giles, David C. & Newbold, Julie (2010) Self- and Other-Diagnosis in User-Led Mental Health Online Communities. *Qualitative Health Research*. 21(3) ss. 418–428

Gough, Brendan (2016) Men's Depression Talk Online: A Qualitative Analysis of Accountability and Authenticity in Help-Seeking and Support Formulations. *Psychology of men & masculinity* 17 (2) ss. 156–164

Hertlein, Katherine M. & Stevenson, Armeda (2010) The Seven "As" Contributing to Internet-Related Intimacy Problems: A Literature Review. *Cyberpsychology*. 4(1) ss. 1–8

Holtz, Peter; Kronberger, Nicole & Wagner, Wolfgang (2012) Analyzing Internet Forums A Practical Guide. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods and Applications* 24(2) ss. 55–66.

Kalman, Hildur & Lövgren, Veronica (red.) (2012) *Etiska dilemman - Forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet*. Malmö: Gleerups

Larsson, Johannes & Sandlund, Mikael (2013) Stigma vid psykisk sjukdom: vad betyder svaren på attitydrågor? *Socialmedicinsk Tidskrift* 90(2) ss. 293–302

Lind, Rolf (2014) *Vidga vetandet*. Lund: Studentlitteratur

Månsson, Josefine & Ekendahl, Mats (2016) Droghälsproblematik på internet. I Daneback, Kristian & Sorbring, Emma (red.) (2016) *Socialt arbete och internet: att förstå och hantera sociala problem på nya arenor*. Stockholm: Liber

Ridings, Catherine M. & Gefen, David (2017) Virtual Community Attraction: Why People Hang out Online. *Journal of Computer-Mediated Communication*. 10(1)

Stommel, Wyke & Koole, Tom (2010) The online support group as a community: A micro-analysis of the interaction with a new member. *Discourse Studies*. 12(3) ss. 357–378

Svedmark, Eva I (2012) Att skydda individen från skada. En forskningsetisk balansakt. I Kalman, Hildur & Lövgren, Veronica (red.) (2012) *Etiska dilemman - Forskningsdeltagande, samtycke och utsatthet*. Malmö: Gleerups ss. 101–113

Sveningsson, Malin; Lövheim, Mia & Bergquist, Magnus (2003) *Att fånga nätet. Kvalitativa metoder för Internetforskning*. Lund: Studentlitteratur

Wenneberg, Sören Barlebo (2010) *Socialkonstruktivism – positioner, problem och perspektiv*. Malmö: Liber

Ziebland, Sue; Ridge, Damien; Emslie, Carol & Hunt, Kate (2007) Exploring men's and women's experiences of depression and engagement with health professionals: more similarities than differences? A qualitative interview study. *BMC Family Practice*. 8(1) ss. 1–43

Zaleski, Pawel (2010) Ideal types in Max Weber's Sociology of Religion: Some Theoretical Inspirations for a Study of the Religious Field. *Polish Sociological Review*. (171) ss. 319–325

Internetkällor

Davidsson, Pamela & Thoresson, Anders. 2017. Svenskarna och Internet 2017 - Undersökning om svenskarnas internetvanor. *Internetstiftelsen i Sverige*.
https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2017.pdf (Hämtad 2018-04-17)

Flashback International Inc. 2017. *Regler*. <https://www.flashback.org/regler> (Hämtad 2018-05-03)

Folkhälsomyndigheten. 2017. *Depression – ett stort folkhälsoproblem som kan förebyggas*.
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/nyheter-och-press/nyhetsarkiv/2017/april/depression-ett-stort-folkhalsoproblem-som-kan-forebyggas/> (Hämtad 2018-05-02)

Mind. u.å. *Användarvillkor*. <https://forum.mind.se/hitta-hjalp/om-mind-forum/anvandarvillkor> (Hämtad 2018-05-19)

Modern Women Media AB. 2018. *Säkerhet och regler*.
<http://www.familjeliv.se/article/Information/sakerhetspolicy> (Hämtad 2018-05-03)

MåBra. 2016. *6 varningssignaler: Har du brist på D-vitamin?* <https://www.mabra.com/6-varningssignaler-har-du-brist-pa-d-vitamin/> (Hämtad 2018-05-20)

Socialstyrelsen. u.å. *(KBT) Kognitiv beteendeterapi*.
<http://www.socialstyrelsen.se/evidensbaseradpraktik/sokimetodguidenforsocialtarbete/kbtognitivbeteendeterapi> (Hämtad 2018-05-14)

Statistiska Centralbyrån. 2017. *Andel personer som använt internet i stort sett varje dag*.
<http://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/levnadsforhallanden/levnadsforhallanden/it-bland-individer/pong/tabell-och-diagram/andel-personer-som-anvant-internet-i-stort-sett-varje-dag/> (Hämtad 2018-04-17)

World Health Organisation. 2018. *Depression*.

<http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression> (Hämtad 2018-04-08)

World Health Organisation. 2017. *Mental Health*.

<http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/en/> (Hämtad 2018-04-08)