



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

Att blogga om psykisk ohälsa – ett sätt att hjälpa och bli hjälpt

Kajsa Dellgran & Siri Persson

Psykologexamensuppsats. 2018

Handledare: Jonas Bjärehed
Examinator: Erwin Apitzsch

Sammanfattning

Syftet med studien var att utforska hur personer med psykisk ohälsa beskriver betydelsen av att blogga om personliga erfarenheter. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med fem personer som lever med psykisk ohälsa och skriver en blogg om det. Materialet analyserades utifrån tolkande fenomenologisk analys (IPA). Analysen av intervjuerna resulterade i fyra huvudteman som skildrar bloggens betydelse för deltagarnas mående och självbild: Bloggen som egenterapi, Att vara en positiv kraft, Att äga sin historia och Bilden av mig genom bloggen. Resultatet diskuterades utifrån intrapsykiska och sociala aspekter av att blogga om sin psykiska ohälsa. Intrapsykiska aspekter handlade om att hantera känslor och tankar. Sociala aspekter innefattade betydelsen av att nå ut med sin berättelse och att kommunicera med läsare. Slutsatser var att deltagarna beskrev övervägande positiva upplevelser av att blogga. Skrivandet fungerade som en hanteringsstrategi, var ett sätt att hjälpa andra och ett sätt att påverka bilden av psykisk ohälsa. Genom att skriva självutlämnande kunde deltagarna sluta skämmas för sig själva och läsarnas kommentarer gav en ny positiv bild att spegla sig i. Informanterna beskrev även vissa negativa upplevelser av att blogga om sin psykiska ohälsa som att bli kategoriserad utifrån sitt mående och att känna oro inför andras bild av en.

Nyckelord: internet, blogg, psykisk ohälsa, psykisk hälsa, narrativ, hanteringsstrategi, sociala medier, självbild

Abstract

The aim of this study was to explore the meaning of blogging about lived experience as described by people living with mental illness. Semi-structured interviews were conducted with five people and the content was analyzed using interpretative phenomenological analysis. This resulted in four main themes depicting what blogging meant to the participants in terms of well-being and self-image: The blog as self-therapy, Having a positive impact, Owning one's story, and The reflection of me through the blog. The results were discussed in terms of intrapsychic and social aspects of blogging about mental illness. The intrapsychic aspects concerned coping with thoughts and feelings, while the social aspects pointed out the meaning of reaching others with one's story and communicating with readers. Conclusively the participants described predominantly positive experiences of blogging. The act of writing worked as a coping mechanism, a way to help others, and to influence the image of mental illness. The participants were able to free themselves from feelings of shame through self-disclosure, and comments from readers offered a new positive perspective to reflect on. The participants described a few negative experiences associated with blogging, including being categorized according to their mental illness and concerns about how other people viewed them.

Keywords: Internet, blog, mental illness, mental health, narrative, coping, social media, self-concept

Tack!

Vi vill tacka vår handledare Jonas Bjärehed för all hjälp och insiktsfull vägledning. Ett stort tack till alla deltagare som ville dela med sig av sina upplevelser till oss! Vi vill också rikta ett tack till Anita Lennerstedt för hjälp med lokaler och material.

Innehållsförteckning

Introduktion	1
Bloggar.....	1
Bloggar om psykisk ohälsa.	1
Varför kommunicerar människor kring psykisk ohälsa på internet?	2
Narrativ.....	2
Narrativ på bloggar.....	2
Självutlämnande.	3
Gemenskap och stöd.....	4
Subjektiva upplevelser av att skriva om sin ohälsa på internet.	5
Motivation till att skriva.	5
Fördelar.	5
Nackdelar.	6
Att prata om internet i behandling	6
Sammanfattning av kunskapsläget och vidare behov av forskning	7
Syfte	8
Metod.....	8
Kvalitativ metod.....	8
Vetenskapsteoretisk utgångspunkt.	8
Förförståelse.	9
Deltagare	9
Rekrytering och urval	10
Urvalsstorlek.	11
Datainsamling	11
Intervjuguide.	11
Intervjuer.	11
Analysmetod	12
Etiska överväganden.	15
Resultat	16
Bloggen som egenterapi.....	17

Hanteringsstrategi.....	18
Skrivandet är mindre kravfyllt.	19
Inte fastna i det sjuka.....	20
Att vara en positiv kraft	21
Att hjälpa andra.	21
Visa hur det faktiskt är.	22
Att äga sin historia	23
Bilden av mig genom bloggen	26
Positiv spegling.	26
Oro för andras bild av självet.	27
Diskussion	29
Resultatdiskussion.....	29
Intrapsykiska aspekter av att blogga.	29
Sociala aspekter av att blogga.	30
Bloggen i behandling.	34
Slutsatser.	35
Metoddiskussion	36
Etisk reflektion.	37
Förslag på framtida forskning.....	37
Referenser.....	38
Bilaga 1. Rekryteringsbrev	41
Bilaga 2. Information och samtycke.....	42
Bilaga 3. Intervjuguide	44

Introduktion

I Sverige är 56 % av internetanvändarna dagligen inne på en social plattform (Thoresson & Davidsson, 2017). Vid fysisk eller psykisk ohälsa erbjuder sociala medier och bloggar en möjlighet att söka upp andra som lider av liknande hälsoproblem för att få tips, råd och stöd. I en nationell undersökning från USA svarade 18 % att de hade använt internet för att hitta andra med liknande sjukdomar (Fox, 2011). Samma tendenser kan ses i Sverige. En sökning som gjordes den 21 februari 2018 på Facebookgrupper med termen "psykisk ohälsa" i namnet gav flera träffar, bland annat en grupp med 11 000 medlemmar där syftet uppges vara att utbyta erfarenheter.

Bloggar

En blogg är en personlig plattform att skriva inlägg på. Samtidigt är bloggar sociala forum eftersom läsare och bloggare kan interagera i kommentarsfält. I Sverige skriver 8 % av internetanvändarna bloggar och det är lika vanligt bland kvinnor och män (Thoresson & Davidsson, 2017). I jämförelse med 2010 är andelen som bloggar lika stor, men det är i dagsläget en jämnare fördelning mellan olika åldersgrupper (Findahl, 2010; Thoresson & Davidsson, 2017). Tidigare var det vanligast bland flickor i tonåren att blogga (Findahl, 2010).

Bloggar om psykisk ohälsa. Bloggar kan vara en plats att få skriva av sig och dela sina erfarenheter av sjukdom med andra (Ressler, Bradshaw, Gualtieri & Chui, 2012). Att blogga om sin psykiska ohälsa kan liknas vid att skriva en dagbok, med skillnaden att bloggaren genom sina läsare får tillgång till ett nätverk av människor som personen kan spegla sig i (Tan, 2008).

Bloggar som handlar om psykisk ohälsa kan ha olika perspektiv beroende på ägaren till bloggen. I en sökning med Googles sökmotor på "blogg psykisk ohälsa", som gjordes 21 februari 2018, fanns både träffar på bloggar skrivna av vårdpersonal och organisationsföreträdare samt bloggar skrivna av personer som lever med psykisk ohälsa. Miller, Pole och Usidame (2015) jämförde innehållet i ett stort antal bloggar om psykisk hälsa med bloggar om fysisk hälsa och fann att det var tre gånger vanligare att bloggar om psykisk hälsa innehöll berättelser om sjukdom eller funktionsnedsättning. I samma studie var 90 % av bloggarna om psykisk hälsa skrivna ur ett patient- eller anhörigperspektiv och 83 % skrevs av kvinnor. Sammantaget tyder detta på att typiskt för bloggar om psykisk hälsa är att ägaren till

bloggen själv har upplevt psykisk sjukdom, är kvinna och vill dela med sig av sina personliga erfarenheter (Miller et al., 2015).

Varför kommunicerar människor kring psykisk ohälsa på internet?

Det går att identifiera åtminstone tre områden där tidigare forskning har berört hur personer kommunicerar kring sin psykiska ohälsa på internet: narrativ, gemenskap och stöd samt självutlämnande.

Narrativ. Att skriva om emotionellt laddade händelser kan ha flera hälsovinster, både fysiskt och psykiskt (Pennebaker, 1997). Vad gäller effekter på exempelvis humör och kognitioner, verkar skrivande om ett upplevt trauma kunna vara lika verksamt som att prata om det. I studier där personer blivit ombudda att skriva om sina djupaste tankar och känslor har det framkommit att detta upplevs som upprörande och känslösamt i stunden, men beskrivits som meningsfullt i efterhand (Pennebaker, 1997).

En vanligt förekommande definition av narrativ i artiklar som behandlar skrivande om fysisk eller psykisk hälsa (Kotliar, 2016; Pennebaker, 1997) är hämtad från Kleinman (1988). Kleinman (1988) skrev om sjukdomsnarrativ som ett sätt till meningsskapande för personer som lever med kroniska sjukdomar. Narrativet tillåter patienten att skapa en sammanhängande historia av enskilda sjukdomshändelser, en historia som sedan kan delas med andra. Sjukdomsnarrativet är baserat på personliga erfarenheter av långvarigt lidande i interaktion med kulturella och personliga förklaringsmodeller och berättandet i sig bidrar även till att forma nya erfarenheter.

Narrativ på bloggar. I en studie som undersökte innehåll på bloggar på ämnet depression framkom att när en person skrev sitt narrativ på en blogg formades, rekonstruerades och bekräftades det tillsammans med de som läste bloggen (Kotliar, 2016). I studien liknade författaren detta vid en "narrativ sandlåda" där skribenten tillsammans med sina läsare kunde hjälpas åt att lägga till och ta bort delar ur narrativet för att bättre förstå depressionen.

I en enkätstudie undersöktes hur personer som lever med en kronisk sjukdom (somatisk, psykisk eller någon form av komorbiditet) upplevde psykosociala vinster och hälsofördelar med att blogga (Ressler et al., 2012). I studien framkom att bloggandet gav möjligheter att skapa ett sjukdomsnarrativ genom att personerna reflekterade kring sin sjukdom, fick en bättre förståelse för den samt delade sina upplevelser med andra (Ressler et al., 2012).

Boniel-Nissim och Barak (2013) jämförde i sin kvantitativa forskning sex olika grupper som fått skriva på bloggar på olika sätt: personliga ämnen med möjlighet att få kommentarer, personliga ämnen stängt för kommentarer, allmänna ämnen öppet för kommentarer, allmänna ämnen stängt för kommentarer, att skriva dagbok på dator samt att inte skriva alls. De faktorer som undersöktes var självförtroende, sociala beteenden och socioemotionella svårigheter. Resultaten indikerade att de som skrivit om personliga ämnen fick ett positivt resultat på känslomässig lättnad, oavsett om bloggen varit öppen eller stängd för kommentarer. Att blogga om personliga ämnen tycktes ge mer positiv effekt än att skriva om allmänna ämnen. Studien pekade på hur interaktion och feedback bidrog till de positiva aspekterna av att skriva på en blogg om personliga erfarenheter, men underströk att själva skrivandet i sig också gav en effekt även utan interaktionen från läsare.

Självutlämnande. Ko och Kuo (2009) undersökte i en kvantitativ studie om self-disclosure, hädanefter fritt översatt till självutlämnande, kunde öka subjektivt välmående. Att skriva självutlämnande kunde handla om att dela med sig av erfarenheter, tankar och andra aspekter av sitt mående på en blogg. Resultaten indikerade att delande av denna typ av berättelser på en blogg ledde till socialt stöd, känsla av tillhörighet samt bidrog till att stärka redan existerande relationer såväl som att bygga nya vänskaper online. Att skriva självutlämnande i bloggar kunde enligt Ko och Kuo (2009) stärka socialt kapital, vilket i sin tur ökade det subjektiva välmåendet.

I en studie där innehållet på två självhjälpsforum för personer med bipolär sjukdom analyserats verkade självutlämnande utgöra en viktig aspekt av deltagandet, då hälften av alla inlägg som lagts upp innehöll sådana berättelser (Bauer, Bauer, Spiessl & Kagerbauer, 2013).

Rains (2014) studerade relationen mellan variablerna självutlämnande, anonymitet och sjukdomsrelaterad skam och såg att anonymitet korrelerade positivt med upplevd sjukdomsskam. Detta indikerade att personer som upplevde skam eller stigma kopplat till sin sjukdom i högre grad var anonyma när de bloggade om sin hälsa (Rains, 2014). Vidare pekade studien på att de som känner sjukdomsrelaterad skam och stigma kan använda anonymitet som ett sätt att möjliggöra självutlämnande när de bloggar om sin hälsa.

Kotliar (2016) betonade i sin studie dubbeltydigheten i personliga bloggar, då det är ett väldigt intimt och publikt medium på samma gång. Det ansågs finnas en risk att delandet av personliga känslor och tankar kunde påverka skribenten negativt om denne fick illasinnade

kommentarer på känsligt innehåll, eller om personer erbjudit förklaringsmodeller till lidandet som inte var hjälpsamma för skribenten (Kotliar, 2016).

Gemenskap och stöd. I enkätstudier har det framkommit resultat som tyder på att de sociala aspekterna av internet kan vara extra viktiga när en person lider av psykisk ohälsa (Baker & Moore, 2008a; Gowen, Deschaine, Gruttadara & Markey, 2012). Gowen et al. (2012) fann att unga vuxna med psykisk sjukdom i högre utsträckning uppskattade att få nya vänner och att dela ett intresse med andra på sociala medier. I samma studie uppgav 31,3 % av unga vuxna med psykisk sjukdom att de uppskattade att blogga i jämförelse med 1,3 % av unga vuxna utan psykisk sjukdom. Baker och Moore (2008a) fann att nya användare på Myspace som hade för avsikt att blogga upplevde mer ångest, depression och stress än övriga och att de var mindre nöjda med hur många vänner de hade. I en uppföljande studie fann Baker och Moore (2008b) att de individer som hade bloggat upplevde en högre grad av tillhörighet och tillit till att få stöd i jämförelse med personer som använde Myspace utan att blogga.

Flera studier har undersökt hur personer med psykisk ohälsa använder internet för att kommunicera med andra i liknande situationer genom att kvalitativt analysera material online (Marcus, Westra, Eastwood & Barnes, 2012; Naslund, Grande, Aschbrenner & Elwyn, 2014; Salzman-Erikson & Hicdurmaz, 2016). Marcus et al. (2012) studerade åtta bloggar skrivna av unga vuxna med psykisk ohälsa och fann att individerna uttryckte maktlöshet och ensamhet på grund av sin problematik. Bloggandet kunde erbjuda en upplevelse av sammanhang och blogg användarna uttryckte att de ville hjälpa andra genom att berätta om sina erfarenheter. Genom netnografiska studier (kvalitativ metod för att analysera kommunikation på internet) har det framkommit att personer med psykisk sjukdom i kommentarsfält på bloggar och Youtube ger varandra stöd och uppmuntran, utbyter hanteringsstrategier och tips om vård samt visar varandra att de inte är ensamma (Naslund et al., 2014; Salzman-Erikson & Hicdurmaz, 2016). Även i en studie där ungdomar med psykisk ohälsa intervjuades om sitt internetanvändande framkom flera positiva aspekter av att interagera med personer med liknande erfarenheter (Singleton, Abeles & Smith, 2016). Detta innefattade framför allt att känna sig normal och validerad samt att få stöd av personer i liknande situationer (Singleton et al., 2016). Salzman-Erikson och Hicdurmaz (2016) liknade kommunikationen på internet vid det som sker i en gruppterapi eftersom sjukdomsupplevelsen normaliserades, individerna kunde spegla sig i andra och lära sig av varandra. Så kallade

“peer support” grupper, det vill säga grupper där patienter träffas och samtalar, har visat sig vara positiva för tillfrisknande vid depression (Pfeiffer, Heisler, Piette, Rogers & Valenstein, 2011). Möjligen går det att likna interaktionen på internet vid traditionella “peer support” grupper, eftersom att personer i sina kommentarer gett uttryck för att de blivit hjälpta av varandras historier och lärt sig att hantera sin sjukdom med hjälp av tips och råd från andra (Naslund et al., 2014).

Subjektiva upplevelser av att skriva om sin ohälsa på internet. Vid tidpunkt för denna studie fanns tre tidigare studier som utforskat människors subjektiva upplevelser av att blogga om sin ohälsa. Studierna av Baker och Fortune (2008) samt Yeshua-Katz och Martins (2013) gjordes mot bakgrund av den debatt som pågått om huruvida det är skadligt för individer att kommunicera på hemsidor som handlar om ätstörningar (så kallade pro-ana sidor) eller självsador. (För diskussionen i Sverige se exempelvis Aftonbladet 8 mars 2011 <https://www.aftonbladet.se/wendela/article10525600.ab>). Detta i syfte att ta reda på hur användarna själva upplevde sitt bloggande (Baker & Fortune, 2008; Yeshua-Katz & Martins, 2013). Ressler et al. (2012) tematiserade resultat baserade på fritextsvar i en enkätstudie som utforskade psykosociala vinster med att blogga om kronisk sjukdom.

Motivation till att skriva. Ressler et al. (2012) fann att motiv till att blogga kunde vara att få reflektera, att få kontakt med andra i liknande situation och att sprida information. Liknande teman framkom i studien av Yeshua-Katz och Martins (2013) där deltagarna beskrev att anledningar till att blogga var att få socialt stöd, att hitta en plats att uttrycka sig själva utan att bli dömda samt att hantera det stigma som finns kring ätstörningar. Att hjälpa andra genom att dela med sig av sina hanteringsstrategier kunde också ge mening till bloggandet (Ressler et al., 2012; Yeshua-Katz & Martins, 2013).

Fördelar. Möjliga fördelar med att blogga om sin psykiska ohälsa har beskrivits som upplevelser av “katarsis” och lättnad, hantering av svåra känslor och minskning av skadliga former av emotionsreglering (Baker & Fortune, 2008; Yeshua-Katz & Martins, 2013). För personer med kroniska sjukdomar återfanns liknande upplevelser av känslöhantering samt andra positiva konsekvenser av att få nya perspektiv, se mönster i sjukdomen, att få dela med sig och en känsla av sammanhang (Ressler et al., 2012). I samma studie nämndes även ansvarstagande som en positiv förändring i och med bloggandet.

Upplevelser av socialt stöd, förståelse och empati var återkommande för personer som bloggade om sin ohälsa (Baker & Fortune 2008; Ressler et al., 2012; Yeshua-Katz & Martins,

2013). I studierna som gjorts med deltagare som bloggar på särskilda hemsidor för ätstört eller självdestruktivt beteende framkom att bloggandet gav en positiv upplevelse av att få tillhöra en stödjande grupp (Baker & Fortune 2008; Yeshua-Katz & Martins, 2013). Baker och Fortune (2008) tolkade genom sin diskursanalys att bloggandet kunde ge tillgång till positiva identiteter som att vara den som förstår och hjälper, den som blir förstådd och den som tillhör ett sammanhang.

Nackdelar. De nackdelar som bloggare på ätstörningshemsidor upplevde var en rädsla för att bli identifierad av närstående, oro för att trigga andras ätstörda beteende samt att vidmakthålla sin egen sjukdom (Yeshua-Katz & Martins, 2013). Baker och Fortune (2008) menade att den negativa aspekten av att känna gemenskap med gruppen som bloggade om sitt självdestruktiva beteende kunde leda till marginalisering från samhället och att personer undvek att söka hjälp från sjukvård eller närstående.

I en studie av Fergie, Hunt och Hilton (2016) beskrev unga vuxna som diagnostiserats med diabetes eller någon form av psykisk ohälsa att de förväntade sig negativa konsekvenser av att skriva om sin sjukdom på sociala medier. Detta gjorde att många avstod från att dela något som relaterade till sjukdomen. Anledningen var ett behov av att upprätthålla en positiv identitet online, att de var oroliga för att framstå som gnälliga och att de inte ville bli identifierade med sin sjukdom. För den minoritet som skrev inlägg om sin sjukdom upplevdes det som positivt att kunna rättfärdiga och förklara sitt mående för anhöriga och kollegor.

Att prata om internet i behandling

Det tycks finnas begränsat med forskning kring hur vårdpersonal pratar med sina patienter om internetanvändning och hur detta upplevs av patienterna. I studien av Ressler et al. (2012) fick bloggare med kroniska sjukdomar bland annat svara på frågor om de hade delat med sig av sin blogg till sjukvårdspersonal. Mer än hälften svarade att de inte hade det. I analysen av fritextsvar framkom att detta berodde på en oro för att bli negativt bedömd, att det skulle kunna påverka försäkringar, en önskan om att kunna skriva om vad som helst utan att censurera sig samt en förväntan att personalen inte skulle vara intresserad. Av de som hade delat bloggen med sjukvårdspersonal fanns allt från positiva upplevelser av uppmuntran till negativa upplevelser av dåligt mottagande.

I en kommenterande artikel skrev Nagel och Anthony (2009) om hur terapeuter kan prata med sina klienter om att de bloggar. De menade att terapeuten kan ha en roll i att hjälpa klienten att i förväg fundera över vilka för- och nackdelar det finns med att skriva

självutlämnande inlägg på internet, så att klienten är förberedd på detta. Nagel och Anthony (2009) uppmanade vidare till att sätta ramar för om klienten vill att terapeuten ska läsa bloggen eller inte och vilken information klienten lämnar ut om terapin på bloggen. Baserat på fallstudier kom Betton och Tomlinson (2013) fram till liknande råd för behandlare inom psykiatrisk vård. De menade att det kan vara relevant att fråga patienter om de har funderat över hur mycket de vill lämna ut om sig själva, vem som kan läsa deras inlägg och konsekvenser av detta. Slutligen föreslog de upprättande av en plan för om patienten mår dåligt av något denne erfar på internet och hur patienten ska använda sociala medier vid dåligt mående.

Sammanfattning av kunskapsläget och vidare behov av forskning

Vid studiens tidpunkt finns forskning som på olika sätt berör hur personer som lever med psykisk ohälsa använder internet. Resultaten av denna indikerar att det kan finnas verksamma delar av att skriva ut sitt narrativ på internet (Ressler et al., 2012), att en viktig del av detta handlar om att vara självutlämnande (Ko & Kuo, 2009) och att internet är ett ställe för personer att finna gemenskap och stöd av andra i liknande situationer (Marcus et al., 2012; Naslund et al., 2014; Salzman-Erikson & Hicdurmaz, 2016; Singleton et al., 2016). Tidigare studier har utforskat upplevda för- och nackdelar med att blogga om sin psykiska ohälsa. De fördelar som framhålls är känslöhantering, katarsis, socialt stöd och att tillhöra ett sammanhang (Baker & Fortune 2008; Ressler et al., 2012; Yeshua-Katz & Martins, 2013). Nackdelar kan i sin tur bestå av en oro att trigga andras ohälsa eller att vidmakthålla den egna (Yeshua-Katz & Martins, 2013).

Det har förekommit studier där innehåll på bloggar undersökts online, exempelvis med hjälp av diskursanalys (Kotliar, 2016) eller grundad teori (Marcus et al., 2012). Fördelen med att analysera material online är att forskaren inte påverkar den data som samlas in (Naslund et al., 2014), nackdelen är att analysen rörande hur fenomenet upplevs av individen begränsas. För att ta reda på bakomliggande motiv och vilka effekter skrivande på bloggen kan ha för individen kan intervjuer vara en bättre lämpad metod (Yeshua-Katz & Martins, 2013).

Intresset i denna studie är att utforska subjektiva upplevelser hos personer med psykisk ohälsa som bloggar om sina erfarenheter. De studier som har intervjuat personer som bloggar om sin psykiska ohälsa har fokuserat på användandet av hemsidor för ätstörning och självskadebeteende (Baker & Fortune 2008; Yeshua-Katz & Martins, 2013). Den studie som ligger närmast intresset i detta arbete är Ressler et al. (2012) som utforskar psykosociala

hälsovinster av att blogga om kroniska sjukdomar. Den studien är emellertid kvantitativ och tematiserar fritextsvar från ett stort antal deltagare, vilket begränsar möjligheterna till att analysera svaren på djupet.

Syfte

Syftet med studien är att utforska vilka upplevelser personer med psykisk ohälsa har av att blogga om sina personliga erfarenheter på internet. Detta för att få en fördjupad förståelse för vilken betydelse bloggandet har för personerna i studien. Förhoppningen är att studiens resultat kan utmynna i användbar kunskap för yrken som möter personer med psykisk ohälsa, för att kunna samtala om hur internet kan användas på ett positivt sätt för individen. Studiens frågeställning är: hur beskriver personer med psykisk ohälsa betydelsen av att blogga om personliga erfarenheter?

Metod

Kvalitativ metod

Intresset för studien var att ta reda på vilka upplevelser som personer med psykisk ohälsa har i relation till sitt bloggande. Det bedömdes att forskningsfrågan bäst kunde besvaras genom att utforska deltagarnas perspektiv och därför valdes en kvalitativ forskningsansats (Alvesson & Skoldberg, 2017; Willig, 2013).

Vetenskapsteoretisk utgångspunkt. Studien använde tolkande fenomenologisk analys (IPA) som metod. IPA grundar sig på epistemologiska ställningstaganden som har rötter i både fenomenologi och hermeneutik (Smith, Flowers & Larkin, 2009; Willig, 2013). I enlighet med fenomenologisk tradition sökte denna studie kunskap om det upplevda, det vill säga individers meningsskapande kring sitt bloggande (Smith et al., 2009). IPA som metod är användbar för att utforska något specifikt i en viss kontext och är en idiografisk forskningsansats som både söker det unika för varje deltagare men också det gemensamma för människor som delar liknande erfarenheter (Smith et al., 2009). Det innebär att resultaten i en IPA-studie inte går att generalisera utan bör betraktas som möjliga och specifika upplevelser av det fenomen som undersökts (Smith et al., 2009). Denna studie hade delvis ett realistiskt kunskapsanspråk eftersom den utgick från antagandet att en individs upplevelse kan bli tillgänglig genom att analysera personens berättande om sina erfarenheter (Willig, 2013). Samtidigt är kunskapen i denna studie reflexiv och beroende av hur författarna till studien har läst och tolkat deltagarnas berättelser (Willig, 2013). Liksom Smith et al. (2009)

rekommenderar har vi i denna studie arbetat med att medvetandegöra vår förförståelse för att kunna sätta den inom parentes och närma oss deltagarnas perspektiv, i enlighet med den fenomenologiska metoden "bracketing". Arbetssättet i IPA innebar att detta gjordes flera gånger under processen, då förförståelse antas vara dynamisk och något som utvecklas i mötet med deltagarnas berättelser (Smith et al., 2009).

Förförståelse. Här följer den förförståelse som vi var medvetna om innan mötet med deltagarna. Vi som gjorde studien är blivande psykologer och har genom vår utbildning fått kunskap om att människan behöver verbalisera sina känslor och tankar för att kunna hantera dem. Vi tror att människor har ett behov av att dela upplevelser med andra för att få stöd och bli sedda. Att skriva kan möjliggöra att man skapar en berättelse om sig själv som i sin tur ökar förståelsen för den livssituation man befinner sig i.

Vi tror att människor använder internet för att uttrycka sig och att det sociala livet existerar lika mycket online som offline. Vi tror att det finns både för- och nackdelar med att dela personlig information på internet. Fördelar som att få verbalisera sitt inre liv och att hitta likasinnade som man kan spegla sig i. Nackdelar kan vara att man inte vet vem som läser och att det kan få negativa konsekvenser för framtida yrkesliv eller sociala sammanhang.

Ingen av oss har bloggat. En av oss har erfarenhet av att dela personligt material på ett stängt konto på sociala medier och har en tillåtande inställning till att det finns bilder och uppgifter om henne på internet. En av oss använder sociala medier i begränsad utsträckning och tycker inte om att dela personligt material om sig själv på nätet.

Deltagare

Fem personer intervjuades. Samtliga deltagare hade en personlig blogg där de på olika sätt skrev om sin psykiska ohälsa. Bloggarna var offentliga och en majoritet av dem innehöll identifierande information om deltagarna i form av bilder och/eller fullständiga namn. I de fall identifierande information inte fanns på bloggen delades inläggen i andra sociala medier där deltagarens namn och/eller bild fanns, vilket gjorde att även dessa bloggar ansågs vara offentliga. Flera av bloggarna hade som uttalat syfte att enbart skriva om psykisk ohälsa. Ett fåtal skrev för att dela tankar och upplevelser i vardagen och då var psykisk ohälsa en del av denna vardag. Under intervjuerna framkom delar av deltagarnas psykiska sjukdomshistoria och bland deltagarna fanns erfarenheter av ångest, depression, sexuella övergrepp, bipolär sjukdom, emotionellt instabil personlighetssyndrom, självskadebeteende och suicidalitet. Det framkom att samtliga har fått eller fortfarande får behandling för sitt mående. Fyra av

deltagarna var kvinnor, en var man och de var 22 till 42 år (M=30 år). Intervjupersonerna var bosatta i olika delar av Sverige och hade svenska som förstaspråk.

Rekrytering och urval

Studien tillämpade ett ändamålsenligt urval. Det är ett lämpligt tillvägagångssätt för IPA då deltagarna i studien anses vara representanter för en specifik erfarenhet och en viss homogenitet krävs för att hitta det urval som forskningsfrågan gäller för (Smith et al., 2009).

Inför rekryteringsprocessen genomfördes flera sökningar på Facebook, Instagram och Googles sökmotor efter bloggar, användarkonton och grupper skrivna på svenska som delade personliga erfarenheter av att leva med psykisk ohälsa. Bland de som delade inlägg om psykisk ohälsa fanns en stor variation i typ av problematik, ålder och könsidentitet. Det fanns både anonyma och identifierbara konton. Utifrån detta togs ett beslut att deltagarna inte skulle selekteras utifrån ålder, kön, psykiatrisk diagnos eller typ av konto. Det specifika för deltagarna skulle vara att de hade upplevelser av att dela med sig av erfarenheter om sin psykiska ohälsa i en blogg eller ett konto på sociala medier.

Kriterium för att inkluderas i studien var att tyngdpunkten på bloggen eller kontot skulle vara erfarenheter av psykisk ohälsa, att det fanns inlägg från 2018 och att ägaren till bloggen/kontot hade sökt psykologisk eller psykiatrisk behandling för sin problematik. Detta kontrollerades genom att vi läste inlägg på kontot.

Rekryteringen gjordes på två sätt. En lista på 20 aktiva bloggar som hittats genom sökningar på Googles sökmotor upprättades. Av dessa bedömdes sex bloggar uppfylla samtliga urvalskriterier och ägarna kontaktades direkt via kommentarsfält på bloggen och fick frågan om de var intresserade av att delta. Ett rekryteringsbrev lades också upp i en stor Facebookgrupp för personer med psykisk ohälsa (bilaga 1) och kontakt togs med ytterligare tre personer. Under processen etablerades kontakt med tillräckligt många bloggare varför beslut fattades om att exkludera andra typer av sociala medier-konton för att uppnå den homogenitet som eftersträvas för att göra IPA (Smith et al., 2009). Inläggen är ofta längre i en blogg i jämförelse med andra sociala medier och en blogg har ett tydligare syfte att dela tankar och upplevelser till skillnad från andra sociala plattformar som används till flera ändamål. Efter detta steg uppfyllde 7 personer samtliga urvalskriterier.

I ett första steg valdes två personer ut som hade möjlighet att träffas för en intervju. I ett andra steg kontaktades resterande fem personer med förfrågan om att genomföra intervjun via Skype, tre av dessa var intresserade av att delta. Utvalda deltagare fick informationsbrev

och samtyckesbrev skickat till sig (bilaga 2). I samband med bokning av tid för intervju fick deltagarna reda på de övergripande ämnen som intervjun skulle beröra: användning av sociala medier och bloggar, anledningar till att skriva, psykiskt mående i relation till skrivandet samt socialt liv online och offline.

Urvalsstorlek. I enlighet med rekommendationerna för en IPA-studie gjord av studenter hade denna studie fem deltagare (Smith et al., 2009). Tre till sex personer anses tillräckligt för att analysen både ska kunna hitta likheter och skillnader och är lämpligt för att få ett material som är överskådligt (Smith et al., 2009).

Datainsamling

För att utföra en tolkande fenomenologisk analys krävs material där deltagarna uppmuntras till att beskriva personliga upplevelser på ett detaljerat sätt (Smith et al., 2009). Därför valdes intervju som metod för att samla in data. Fem semistrukturerade intervjuer med ljudupptagning genomfördes i februari och mars 2018, varav två vid fysiska möten och tre via Skype. Fyra av intervjuerna tog ca 60 minuter och en intervju tog 90 minuter. Intervjuerna transkriberades ordagrant med noteringar om pauser, känslouttryck och suckar. Vid Skypeintervjuerna registrerades även händelser i intervjupersonens omgivning.

Intervjuguide. En intervjuguide (bilaga 3) utformades med frågor och följdfrågor samt förslag i de fall då frågan kunde uppfattas som alltför öppen. Intervjuguiden skapades för att ringa in de tänkbara områden som kunde vara viktiga för att få svar på forskningsfrågan (Smith et al., 2009). Tidigare studier (se introduktion) användes för att identifiera ämnen som kunde ha betydelse för deltagarna. Till exempel upplevelsen av att skriva, upplevelsen av att få kommentarer samt negativa och positiva aspekter av att skriva.

Intervjuer. När intervjuerna genomfördes gjordes en ansträngning att sätta förförståelse och tidigare forskning på området inom parentes i enlighet med den fenomenologiska strategin "bracketing", så att intervjupersonerna inte skulle lockas till eller förväntas svara på ett visst sätt (Smith et al., 2009). Frågorna ordnades så att berättande och beskrivande frågor ställdes först och analytiska frågor ställdes mot slutet av intervjun. Detta rekommenderas av Smith et al. (2009) för att intervjupersonen ska känna sig bekväm att prata. Intervjupersonerna inbjöds till att utveckla sina historier genom uppmaningar att berätta mer eller förtydliga generella begrepp som användes. Följdfrågor ställdes om vad personen tänkte och kände i olika situationer för att få fram ett mer detaljerat material (Smith et al., 2009).

Analysmetod

Analysen av insamlad data följde de sex steg som rekommenderas i Smith et al. (2009). Förfarandet innefattar att inledningsvis grundligt läsa transkriberat material samt lyssna på inspelade intervjuer, skriva kommentarer på tre analysnivåer, utforma teman, sammanföra och strukturera dessa teman samt slutligen att sammanföra teman från en specifik intervju med teman från övriga intervjuer. För att förstärka interbedömarreliabilitet gjordes analysen av den första intervjun gemensamt, varpå de resterande fyra intervjuerna delades upp jämnt mellan oss. Av samma anledning analyserade vi transkriberingar av varandras intervjuer. Eftersom IPA som metod lägger stor vikt vid det idiografiska perspektivet (Smith et al., 2009), analyserades samtliga intervjuer grundligt var för sig innan materialet sammanfördes.

I det första steget lästes en utskrift av en transkriberad intervju samtidigt som ljudfilen spelades upp. I detta skede skrevs initiala idéer, tolkningar och tankar ner i ett dokument, för att läggas åt sidan tills vidare. Detta rekommenderas av Smith et al. (2009) och är också en typ av "bracketing". Anledningen till detta var att undvika att gå för snabbt fram i analysen av materialet samt att säkerställa att intervjupersonens upplevelse hamnade i fokus (Smith et al., 2009).

I det andra steget lästes transkriberingen en gång till i syfte att skriva kommentarer på tre nivåer: deskriptiva, språkliga och konceptuella (Smith et al., 2009). De deskriptiva kommentarerna beskrev kortfattat kärnan i det intervjupersonen sagt. Språkliga kommentarer kunde handla om att notera pauser, suckar, skratt, känslouttryck och andra aspekter av hur intervjupersonen berättade sin historia. Vid kommenterande på en konceptuell nivå tillkom tolkning. Då gjordes en reflektion kring materialet i syfte att finna individens meningsskapande. Vi balanserade då mellan vår egen förförståelse och intervjupersonens perspektiv för att närma oss essensen i berättelsen. Dessa kommentarer antecknades enligt metoden ofta som frågor och rörde intervjupersonens förståelse av sina upplevelser (Smith et al., 2009). Kommenterandet gjordes på utskrivna kopior av transkriberingar och olika färger användes för att markera vilken typ av kommentarer som avsågs. I tabell 1 visas deskriptiva kommentarer i vanligt typsnitt, språkliga är kursiverade och konceptuella är understrukna.

Att utforma framträdande teman för den specifika intervjun är det tredje steget i analysprocessen. Detta gjordes i vänstermarginalen av utskriven kopia av transkriberingen. Här fick vi ta en mer tolkande roll och försöka förstå hur enskilda uttalanden var kopplade till

intervjupersonens helhetsupplevelse. I detta skede användes de egna kommentarerna i första hand framför transkriberingen. Arbetet innefattade att hitta kärnfulla omskrivningar kopplade till den psykologiska upplevelsen. Enligt Smith et al. (2009) aktualiseras i denna del av arbetet den hermeneutiska cirkeln. Skiftandet mellan delar och helhet gällde både inom intervjun i sig, där specifika utsagor tolkades utifrån intervjuns budskap i sin helhet, men också att tolka den aktuella intervjun i förhållande till övriga intervjuer. För exempel på framträdande teman se tabell 1.

Tabell 1

Exempel på analys av transkribering

Framträdande tema	Originaltranskript	Utforskande kommentarer
Att skriva för sin egen skull	“Men framför allt så är det någon slags lättnad när jag skriver [...] att jag vill få det ur mig. Och det är någon slags lättnadskänsla när jag har lagt upp ett inlägg. [...] Det var [ett] ganska talande exempel på det häromdagen när jag skrev. Innan det så var jag ganska nere och så, låg och kollade på [ett tv-program] och tyckte inte att	“Men framför allt” Byter ämne. Frågan handlade om något annat men IP bytte ämne för att understryka vad som är det viktiga.
Få ur sig saker	någonting var kul liksom. Och så skrev jag ett inlägg. Och så tittade jag på [nämnda tv-program] igen. Och så den här gången låg jag och skrattade liksom [...] det är en lättnadskänsla att någonting släpper från mig.”	Lättnadskänsla <u>Är detta en hanteringsstrategi?</u>
Hantering av känslor		Tungt innan, någonting släpper i och med skrivandet. <u>Emotionsreglering</u>

Smith et al. (2009) beskriver olika sätt att gå vidare till det fjärde steget i processen, som rör att hitta samband mellan framträdande teman. Den metod som valdes var att skriva över de teman som antecknats i marginalen av transkriberingen och dess sidangivelser till ett gemensamt elektroniskt dokument. Dokumentet skrevs ut och samtliga teman klipptes ut till enskilda lappar. Lapparna placerades på ett bord och strukturerades utifrån vilka teman som

tycktes relatera till eller likna varandra. Detta arbetssätt hjälpte till att skapa en spatial uppfattning om vilka teman som fanns, hur de relaterade till varandra och om det fanns ambivalens eller motsägelsefullhet i materialet.

Teman valdes och grupperades utifrån huruvida de svarade på forskningsfrågan samt hur väl de fångade intervjupersonens specifika upplevelse. Denna process innehöll bland annat att ge de teman som slagits samman ett gemensamt namn på en högre abstraktionsnivå (Smith et al., 2009). En annan metod som användes var att hitta motsägelser i materialet och sätta dessa teman som poler till varandra (Smith et al., 2009). Det antecknades även hur många gånger ett tema förekom i en intervju. Detta för att få en överblick över hur återkommande temana var, men vidare i analysprocessen ansågs inte frekvens vara avgörande för vilka teman som var mest bärande. När temana organiserats klistrades de upp på ett större pappersark utifrån de grupperingar och poler som framträtt. Materialet fördes sedan över till ett elektroniskt dokument.

Efter att analysen av en enskild intervju genomförts fortsatte analysarbetet med nästa deltagares intervjumaterial. Samma förfarande användes vid analysen av samtliga intervjuer. I enlighet med metoden låg fokus för analysen ständigt på den intervjun som behandlades för tillfället och fynd i tidigare analyserat material åsidosattes tills vidare (Smith et al., 2009).

Slutligen sammanfördes de teman som framträtt i varje intervju. Detta gjordes genom att alla teman från samtliga intervjuer skrevs ut och klipptes isär så att varje tema fick en egen papperslapp. På varje lapp fanns antecknat i vilken intervju temat framträtt, vilka underteman som fanns samt på vilka sidor i transkriberingen temana aktualiserades. Efter detta genomfördes en process liknande den i steg fyra. Papperslapparna placerades på ett bord för att ge en spatial överblick. Sedan strukturerades temana utifrån vilka teman som tycktes höra ihop, motsäga varandra eller representera flera sidor av liknande koncept. Temana gavs nya namn som representerade koncept på en teoretiskt högre nivå, i enlighet med vad Smith et al. (2009) föreslår. I detta skede antecknades även vilka intervjupersoner som fanns representerade vid varje tema, för att se till att samtliga röster blivit hörda. Vid slutet av detta analyssteg framträdde fyra huvudteman som ansågs relevanta för att besvara forskningsfrågan. Dessa teman finns presenterade under resultatdelen.

Resultatet presenteras med citat. Citaten återges med små korrigeringar för att förenkla läsbarheten, vilket innebär att vissa utfyllnadsord och upprepningar har tagits bort. Små pauser anges med ... Ord inom [] är ändrade för anonymisering eller för att förtydliga

innehållet. I det fall delar av citat utelämnas anges detta med [...]. Kursivt och inom parentes anges känslouttryck.

I texten benämns antal deltagare som en (1 person), ett fåtal (2 personer), flera (3-4 personer) och samtliga (5 personer).

Etiska överväganden. Studien har utformats i enlighet med de krav som måste vara uppfyllda för att ett forskningsprojekt ska godkännas enligt SFS (2003:460) om etikprövning av forskning som avser människor. Deltagarna fick information om studiens syfte och genomförande skriftligt per mail och muntligt vid intervjutillfället. Det fanns möjlighet att ställa frågor om studien innan samtycke gavs. Samtycket skedde antingen skriftligt eller muntligt under ljudupptagning (bilaga 2).

Ett övervägande gjordes kring de potentiella risker som det kunde innebära för personerna att delta i studien. Den risk som identifierades och som kan vara aktuell i kvalitativa studier är om det kan upplevas negativt att känslor väcks hos individen av att prata om sig själv (Smith et al., 2009). Studien rekryterade därför endast deltagare som mottog, eller tidigare hade mottagit, psykologisk/psykiatrisk behandling i syfte att undvika att intervjusituationen skulle utlösa svårhanterliga känslor hos individen. Det kan också finnas en risk att en person i en intervju berättar mer än vad hen hade tänkt sig på grund av de frågor intervjuaren ställer (Willig, 2013). Av den anledningen betonades frivilligheten i början av intervjuerna och deltagarna blev uppmanade att säga till om det var någon fråga som de visste att de inte skulle må bra av att prata om. Deltagarna blev också erbjudna möjligheten till ett uppföljande samtal med författarna till studien vid behov av stöd. Denna möjlighet utnyttjades inte av någon deltagare.

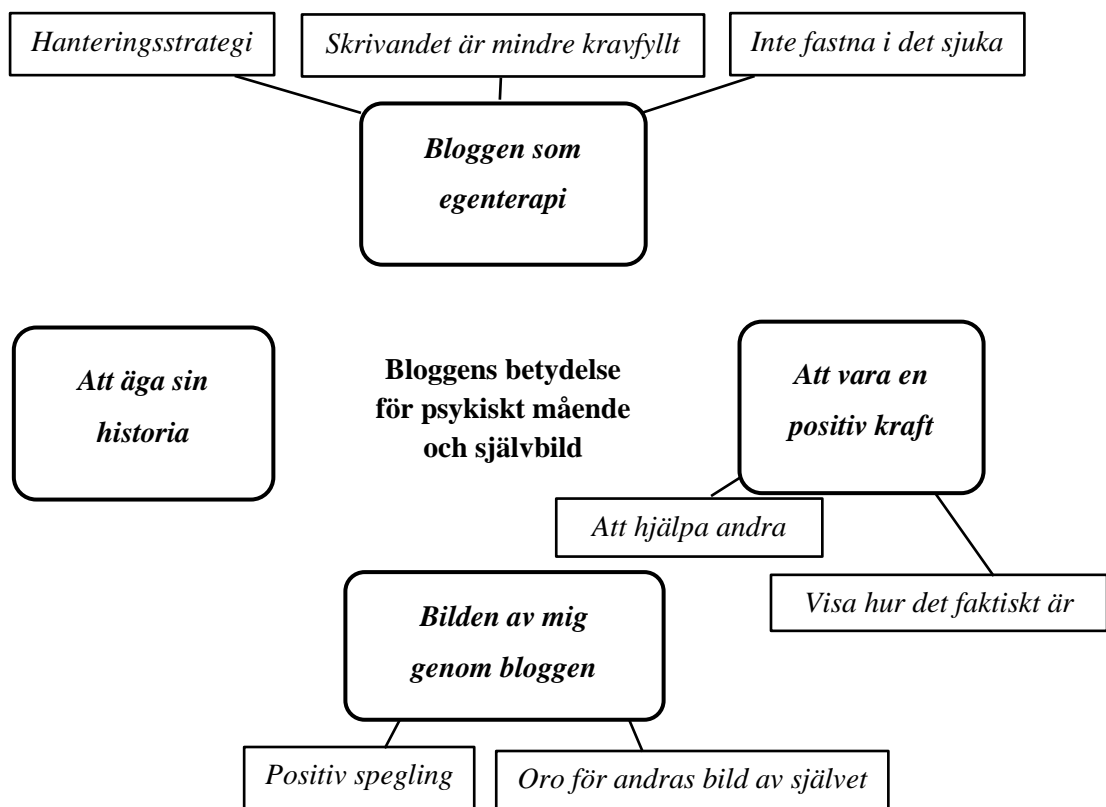
I en kvalitativ studie är det viktigt att göra etiska reflektioner under hela processen, analys och tolkning av data måste göras med respekt och hänsyn till deltagarna och mot beaktande av de konsekvenser som studiens resultat kan få (Willig, 2013). Med anledning av detta användes, i den mån det var möjligt, deltagarnas terminologi och begrepp. För att säkerställa att tolkning har legat nära berättelsen har författarna konsekvent reflekterat över huruvida intervjupersonerna skulle hålla med om och förstå den tolkning som har gjorts.

Allt datamaterial har förvarats inlåst. Ljudfiler och transkriberingar har behandlats separat från identifierande uppgifter om deltagarna. När studien har examinerats kommer ljudfiler och transkriberingar att raderas. För att citat och beskrivningar som presenteras i resultatet inte ska gå att härleda till en enskild deltagare har demografisk information

exkluderats såväl som detaljer som skulle kunna gå att spåra på internet. För att säkerställa anonymitet ansågs det nödvändigt att presentera resultatet så att det inte ska gå att följa en enskild deltagares berättelse under varje tema.

Resultat

Analys och tolkning av intervjumaterial utmynnade i fyra huvudteman och ett antal underteman som visas i figur 1. Samtliga teman beskriver vilken betydelse bloggandet kunde ha för deltagarnas psykiska mående och självbild.



Figur 1. Teman belyser bloggandets betydelse för deltagarnas mående och självbild. Huvudteman visas i kursivt och fetstil. Underteman visas i kursivt.

I deltagarnas berättelser framkom att bloggandet om den egenupplevda psykiska ohälsan kunde ha flera syften. Huvudtemat *Bloggen som egenerapi* formades av informanternas upplevelser av att använda bloggen som en *Hanteringsstrategi*. Att uttrycka sig i skrift föredrogs framför samtal eftersom *Skrivandet är mindre kravfyllt*. Det förekom ett

fåtal upplevelser av att vissa inlägg på bloggen, eller annat socialt medium, kunde leda till att ett dåligt mående vidmakthölls. Detta skildras i undertemat *Inte fastna i det sjuka*.

En annan anledning till att blogga som var betydelsefull för flera av deltagarna handlade om *Att vara en positiv kraft*. I två underteman skildras informanternas berättelser om *Att hjälpa andra* och *Att Visa hur det faktiskt är*, för att inspirera andra i liknande situation samt förändra samhällets fördomar om personer med psykisk ohälsa.

En viktig process som flera av deltagarna hade gått igenom i och med bloggandet handlade om att sluta skämmas för sig själv och att våga skriva självutlämnande, ett tema som benämns som *Att äga sin historia*.

Flera av informanterna berättade att bloggandet och interaktionen med läsare hade förändrat hur de såg på sig själva, upplevelser som samlats i huvudtemat *Bilden av mig genom bloggen*. I undertemat *Positiv spegling* skildras den påverkan som uppmuntrande kommentarer hade haft för att förändra en tidigare negativ självbild. I undertemat *Oro för andras bild av självet* framkommer att de negativa aspekterna av att skriva självutlämnande på en offentlig blogg kan vara oro för vad läsarna tänker om inläggen på bloggen.

Flera av deltagarna hade en tydlig bild av varför de skrev på bloggen och berättade om bloggandet som något positivt. Ett fåtal funderade samtidigt över varför de fortsatte att blogga och över sitt behov av att nå ut till andra istället för att skriva för sig själva. Samtidigt upplevde de att skrivandet var betydelsefullt antingen för egen del eller för andras skull, och att det var en anledning till att fortsätta att blogga.

Bloggen som egenterapi

Samtliga informanter nämnde att de skrev om sin psykiska ohälsa på bloggen för sin egen skull. För fyra av deltagarna var detta ett av flera syften och för en var det den primära anledningen. Att skriva för sin egen skull handlade för deltagarna om att få ur sig saker. Flera deltagare upplevde att det är svårare att prata om sitt mående än att skriva om det, varför bloggen blev ett sätt att trots detta dela sina tankar med andra. Effekterna av att skriva ner svåra känslor, smärtsamma upplevelser och nya insikter beskrevs i flera fall som terapeutiska och som en strategi för att hantera ångest och mörka tankar. Ett fåtal av deltagarna beskrev samtidigt att de inte ville fastna i sitt dåliga mående. De menade att det kan vara nödvändigt att avstå från att läsa eller skriva om det mest svårhanterliga för att inte utlösa smärtsamma känslor.

Hanteringsstrategi. Samtliga intervjupersoner berättade att bloggandet var ett sätt att få ur sig saker och att de kunde känna lättnad efter att de skrivit. Att få ur sig saker handlade antingen om att få känslomässig avlastning, att tankemässigt bearbeta sitt mående eller att få förklara sitt beteende för andra. De beskrev upplevelser av att kunna släppa taget om negativa känslor och tankar efter att ha skrivit och att det blev lättare att bära när det hade delats med andra. En person berättade om den känslomässiga avlastningen:

[...] att jag vill få ut det ur mig. Och det är någon slags lättnadskänsla när jag har lagt upp ett inlägg. Medan jag skriver så kan det kännas ganska tungt och så lägger jag upp det och sen... Det var [ett] ganska talande exempel på det häromdagen när jag skrev. Innan det så var jag ganska nere och så, låg och kollade på [ett tv-program] och tyckte inte att någonting var kul liksom. Och så skrev jag ett inlägg. Och så tittade jag på [nämnda tv-program] igen. Och så den här gången låg jag och skrattade liksom. Att det är någonting, det är en lättnadskänsla att någonting släpper ifrån mig. Mm.

F: Vad är det som släpper?

IP: Mörker. Ehm. Jag vet inte riktigt. Det är så abstrakt. Men, det som tynger mig kommer ut liksom.

Flera av intervjupersonerna hade erfarenheter av att må psykiskt dåligt under lång tid utan att förstå varför eller få rätt hjälp via sjukvården. Det framkom att skrivandet på bloggen kunde vara en del av processen att förstå sig själv genom att sätta ord på tankar och känslor. En deltagare beskrev den tankeprocess hen upplevde på bloggen på följande vis:

[...] Alltså... att förtydliga det är att reda ut tankarna i huvudet. Det är att sortera. Det är, alltså jag har ett ganska stort behov av, ja men just det här med tydlighet, alltså även inne i huvudet. Och det här är ett sätt att, att hjälpa till att (*skratt*) mappa upp. Alltså att, om jag säger till dig att jag behöver ha mitt huvud sorterat på ungefär samma sätt som mappsystemet i en dator. Alltså att blogga är ett sätt att hjälpa huvudet att sortera upp saker på det sättet. [...] Så man tittar på en känsla eller tanke i taget.

Det framfördes av flera deltagare att bloggen och psykologisk behandling hade samverkat i deras tillfrisknande. En av intervjupersonerna berättade om betydelsen av att få sätta ord på en särskild händelse både i terapi och genom att dela det på bloggen:

[...] Också som att få ur mig det som har gnagt i mig så länge som jag liksom inte, jag har aldrig satt ord själv på vad det var som hände när jag var [yngre]. Men när jag började hos psykologen så satte hon ord på vad det faktiskt var som hände. Då

behövde jag sätta ord själv på, så att jag själv såg det, för att det är så lätt att tänka ”varför mår jag dåligt”, ”jag kan inte förstå varför jag mår dåligt?”. Men sen när man börjar titta på, så börjar ju allting bli liksom som ett ihopsatt pussel. Olika delar gör att man mår som man gör. Och där är en pusselbit. Så det var viktigt för mig att få, få ur mig det.

Skrivandet på bloggen kunde således vara ett sätt att få ur sig saker och på samma gång forma en mer sammanhängande berättelse där olika upplevelser, tankar och känslor sorterades eller länkades samman.

Skrivandet är mindre kravfyllt. Samtliga informanter uppgav att det var lättare att skriva än att prata med någon om negativa känslor och smärtsamma händelser. Bloggen var därför ett sätt att ändå kunna meddela och förklara sig för andra. Gemensamt för flera av deltagarna var att skrivandet upplevdes som mindre kravfyllt än ett samtal. En informant reflekterade över att skrivandet på bloggen kanske är enklare för att mottagaren inte är någon specifik person:

Alltså jag tycker ju om att skriva det mer... Där har jag liksom, jag kan uttrycka mig i skrift och där känns det inte som att jag pratar med någon utan jag pratar till alla eller ingen eller mig själv. Så, som jag har sagt innan också, att jag tycker det är lite jobbigt att prata med någon om det. [...] Det är väl just det att det inte är någon mottagare när jag skriver. Att det inte finns något krav på att jag ska svara någon eller... säga rätt saker, utan jag kan bara skriva liksom. Jag vet inte riktigt. Det, det är något jag tänker mycket på, varför jag kan skriva, vad som helst, men tycker det är lite jobbigt att prata om.

För en deltagare handlade skrivandet om att inte ställa krav på den som lyssnade och att det är frivilligt för andra att läsa på bloggen:

Jag tror dels att jag har lättare att skriva saker och få ner det jag känner och tycker, jag är inte så jätte, jag har svårare att prata, att hitta ord liksom och så jag tycker det är läskigare det blir mer, det är skönt att kunna gömma sig bakom en skärm på nåt vis... Och sen är det ju också det här att jag belastar inte på samma sätt. Det är jag väl rädd för mer än vad jag borde vara, jag borde kunna liksom ta mer kontakt utåt och sådär och kunna besvara vänner och så. Det är någonting som jag har väldigt svårt för. Och då känner jag ju att skriver jag då läser personen för att den vill, det är inte så att jag

ringer till någon och bara tvingar någon att lyssna på, så... Jag får inte lika dåligt samvete på något sätt.

Ett fåtal personer upplevde att det kunde vara skrämmande och skamfyllt att uttala sitt mående högt och att det kräver tillit till den som lyssnar. Deltagarna framförde samtidigt att de hade behov av samtal för att få hjälp, exempelvis genom samtalsterapi. En person menade att samtal kunde vara mer konstruktiva eftersom att det gav nya perspektiv på hens tankar.

Inte fastna i det sjuka. Ett tema som återkom i flera intervjuer var att psykisk ohälsa tagit upp en stor del av livet för deltagarna. Exempel på detta var att det psykiska måendet tagit all tid och kraft, eller påverkat relationer och förmågan till självomhändertagande. Ett fåtal av intervjupersonerna beskrev på olika sätt att individen behöver välja att inte fastna i det sjuka och istället orientera sig mot ett friskt liv. En av deltagarna kände viss ambivalens inför sitt skrivande eftersom mycket tid gick åt till att tänka på måendet. För personen var skrivandet positivt för att få utlopp för kreativitet som kom med dåligt mående, samtidigt som det fanns en rädsla för att vidmakthålla det sämre måendet:

Jag kanske hade jobbat mer aktivt om jag inte hade skrivit och fått positiva reaktioner på det, så kanske jag hade jobbat mer aktivt för att bli av med mitt psykiska mående. Det gör jag visserligen, men... men jag kanske hade, alltså jag har grottat ner mig så mycket i mig själv i och med bloggen. Eh... Jag... Ja. Jag tänker mycket, som jag började med att säga, att jag tänker ju mycket på hur jag mår och så... Och det kanske jag inte hade gjort om jag inte hade skrivit om det.

I ett fåtal av deltagarnas berättelser framkom att läsandet av egna smärtsamma inlägg kunde utlösa svårhanterliga känslor. Det var i vissa fall nödvändigt att avstå från att läsa tidigare inlägg för att inte försättas i samma tillstånd igen. En person hade upplevt att det på Instagram funnits en skadlig kultur där människor delade bilder på självskadebeteende. För personen var ett av stegen mot att välja det friska att sluta ta del av dessa inlägg:

Det slutade jag med [då] och jag insåg att om jag ska bli frisk så kan jag inte fortsätta alltså vara inne där och se andra som tar överdoser hela tiden och skär sig och allt vad de gör. Det går inte, man måste liksom fokusera på det friska också. Som sagt, klart man kan skriva hur man känner och så men... Ja, men det är lite svårt att förklara.

Flera av deltagarna reflekterade i intervjuerna över vad som var hjälpsamt med skrivandet, antingen för egen del eller för läsarens del. Det framkom att det var viktigt för dem att

skrivandet hade positiva konsekvenser och att de kände ett ansvar både för sig själva och andra.

Att vara en positiv kraft

Samtliga informanter nämnde på olika sätt att en betydande aspekt av bloggen är att hjälpa och inspirera personer med liknande problematik samt att ge en röst åt personer med psykisk ohälsa. Ett fåtal deltagare beskrev att kommentarer, där folk berättar att de känner igen sig och blir hjälpta av det de skriver, motiverar dem till att fortsätta blogga.

Flera intervjupersoner beskrev att syftet med att skriva en blogg om psykisk ohälsa har förändrats över tid. För dessa deltagare uppstod bloggen som ett sätt att skriva av sig, för att senare ha till syfte att hjälpa andra. En informant beskrev en ambivalens inför att ta på sig rollen att bryta ett stigma och framhöll inte detta som ett huvudsakligt syfte, utan snarare som en positiv effekt av bloggen.

Att hjälpa andra. Flera informanter lyfte att de använder bloggen för att hjälpa andra i samma situation. Detta kunde ske genom att skapa igenkänning hos läsare så att de känner sig mindre ensamma, att ge tips och råd, att förmedla hopp, att uppmana andra att söka hjälp samt att bryta tystnaden kring psykisk ohälsa. En intervjuperson lyfte också att detta var ett sätt att hitta en mening med sitt eget lidande och använda det till något positivt:

Att känna att det här har ändå gett mig nånting, att jag har inte varit sjuk i [flera] år utan att få någonting ut av det och det är ju liksom en kunskap som jag aldrig hade fått annars. Jag vill ju kanske på något sätt, eller jag behöver känna på något sätt att, jag kan få ut det här liksom. Att jag kan göra någonting med allt så att det inte har varit förgäves bara, tror jag. Och det är ju kanske att tänka att, för nu berättar jag om någonting och är det bara en person som läser och känner igen sig så kanske den känner sig mindre ensam och då har jag gjort någonting bra. Jag har kunnat använda det på ett bra sätt, tänker jag.

En deltagare berättade att det finns en ambivalens i att få kommentarer där folk berättar att de känner igen sig. Det positiva är att kunna hjälpa någon att känna sig mindre ensam, men samtidigt önskade personen på ett sätt att ingen ska känna igen sig i det hen skriver.

Flera av intervjupersonerna berättade att de hjälper andra på de sätt som de själva hade velat bli hjälpta. Detta skedde både genom att läsaren kan känna sig mindre ensam och bli uppmuntrad till att söka hjälp:

Så där tänkte jag väl liksom lite att visa att, att de som också varit med om det, att de inte är ensamma. För att hade jag läst om någon som varit med om det när jag var [tonåring] så hade jag kanske tänkt annorlunda. Så om det är någon som sitter och läser och är [tonåring] som varit med om något liknande så kanske [hen] inte skuldbelägger sig. Kanske [hen] ser att det inte var [hens] fel, så som jag tänkte att det var när jag var [tonåring].

Ett fåtal informanter förde resonemang kring försiktighet i vad de delar för att undvika risken att trigga smärtsamma känslor hos någon annan. En deltagare pekade på den fina gränsen mellan att en person kan känna igen sig och bli hjälpt av det, men att innehållet samtidigt kan väcka jobbiga tankar eller känslor. En deltagare förklarade att det hen delar ska vara hjälpsamt för andra att läsa och att hen vill undvika att skada någon med sitt innehåll. Informanten beskrev hur hen exempelvis inte skriver om sina suicidplaner i stunden när de kommer, utan senare när hen har kommit ur tillståndet:

[...] alltså liksom att jag skriver om hur jag tog mig ur just den situationen... och att livet är värt att kämpa för typ, och de här strategierna kan man använda eller de här har jag använt, man kan tänka såhär och såhär, det kommer bli bättre. Ge lite mer hopp, än att det ska vara sådär svart att folk ska liksom läsa om att jag vill dö och jag vill, alltså det är, är inget som man mår bra av antar jag, det tror jag inte.

Visa hur det faktiskt är. I flera intervjuer beskrevs en önskan att visa upp en ärlig bild av hur det är att leva med psykisk ohälsa. Flera informanter menade att det är viktigt att visa personer som själva inte har erfarenhet av detta hur livet kan se ut. Flera deltagare upplevde att det finns en okunskap och att de stöter på missförstånd rörande deras diagnos som de vill arbeta mot. Att slå hål på fördomar och bryta ett tabu beskrevs som viktigt. Det framkom att detta kunde göras på framför allt två olika sätt. Ett sätt var att visa upp en mångfacetterad bild av en person som lever med psykisk ohälsa, att även denna person har vanliga dagar och mår bra ibland. Den andra aspekten rörde att prata om det fula och pinsamma, för att visa att det är okej att må dåligt. En informant berättade om hur hen ser på vikten av att visa upp en nyanserad bild av hur en person som lever med psykisk ohälsa fungerar:

Men nu så kan jag liksom även [skriva] att ”idag var en riktigt bra dag och jag gjorde det” och då kan det se ut som vems blogg som helst liksom. Så jag kanske... blandar med roliga inlägg också, där mitt familjeliv liksom [...] För att veta, dels för att det var

en kul grej, sen så också visa att det finns ljus också i mörkret. Det är liksom inte bara, utan jag har också bra dagar, och också ett normalt liv.

Flera av informanterna framhöll att det finns ett tabu kring att prata om psykisk ohälsa och en deltagare reflekterade kring att personer hellre visar en förhålligande bild av sitt liv:

Jag tycker att det har varit liksom så mycket, nu är det ju mer och mer [att] folk skriver om sitt mående och sådär men tidigare har det ju varit såhär att man ska visa ett perfekt liv utåt och det ska vara, allt ska vara liksom bra och såhär men, att jag tror, många eller typ alla mår inte bra alltid. Det ska inte vara en sådan där perfekt yta på något vis.

Ett fåtal av intervjupersonerna använde termer som ”friska” eller ”normala” när de refererade till personer som de upplever inte riktigt förstår psykisk ohälsa. En person uttryckte att ett mål med bloggen är att nå ut till friska personer och visa hur det kan vara:

Det är liksom, det blir en sjuvävla obalans, på alla plan liksom. Och friskt folk överlag... tror jag har svårt att förstå hur, och att, det kan bli så. Alltså det är så onormalt. Det är ganska normalt att kanske missa interneträkningen och liksom ”Oj då” och så får man en påminnelse och så betalar man den. Men att inte till exempel klara av att ens tjäna pengar... försöka men att inte kunna tjäna pengar, det är så jävla onormalt. Alltså folk förstår liksom inte hur man inte kan det.

En informant förklarade att en del av poängen med att dela med sig och prata om det svåra är att det kan inspirera andra att också våga det:

[...] men nu tänker jag mer att det finns ju ett behov av det här, att prata om det här. Att om jag skriver om det här om en enda människa läser det så kanske deras tröskel sänks på något sätt. Att det blir mindre, det kanske blir chockerande men det blir ändå, det händer ju någonting, man startar en process på något sätt tänker jag.

Att äga sin historia

Flera av intervjupersonerna berättade om erfarenheter av att skämmas för sitt mående och hade i vissa fall blivit skambelagda och missförstådda av personer i sin närhet. Detta ledde till att det krävdes mod och ett aktivt val att vara öppen med sitt mående. När flera av informanterna tagit det steget har det funnits en positiv upplevelse av frigörelse och agens. Framför allt verkade en minskad upplevelse av skam samt att få berätta själv om hur saker och ting ligger till vara de viktigaste mekanismerna inom detta tema. Samtidigt fanns det en

ambivalens inför att skriva öppet om sitt mående då flera av deltagarna berättade om att känna oro för hur saker ska tas emot efter att ha lagt upp ett inlägg.

Flera intervjupersoner resonerade kring att få förklara sig och stå upp för sig själva genom att berätta om sitt mående och smärtsamma upplevelser på bloggen. En deltagare beskrev erfarenheter av att personer talat illa om hen och att bloggen blivit ett medel till upprättelse:

[...] Och det känner jag väl också att typ när jag skriver att det blir som en upprättelse lite grann för mig. Vad folk har tyckt och tänkt om mig hela tiden och de inte har förstått vad som har hänt mig och vad jag har gått igenom. Att få skriva då att såhär, alltså... att jag har fått förklara mig på något vis. Egentligen behöver man kanske inte förklara sig, man ska inte behöva förklara sig. [...] Att jag då har fått skriva om hur det har känts för mig, att folk kanske bara... ”Ja men jaha, det är här inget att skoja om” eller ”sådär har [hen] känt, då är det så”.

Flera informanter beskrev tvivel och ambivalens inför att berätta öppet om sitt mående. Detta har lett till ett aktivt val att vara öppen för att det upplevts vara viktigt. En deltagare berättade:

Det var en blandning så där mellan ”vad skönt att få ur sig det här”, till att det var pinsamt. Man skämdes lite ”ska jag verkligen skriva det här?”... Det var ju, då gick jag mellan ”hur mycket om mig själv ska jag lämna ut?”... Då tyckte jag att nej, men ska jag blogga om hur det är att ha [den här] diagnosen så får jag lägga alla kort på bordet, annars kan jag lika bra blogga om muffins liksom.

En annan deltagare framhöll att det även kan vara ett aktivt val att sluta skämmas.

Men alltså det är ju pinsamt. Det är pinsamt att säga högt till någon att ”Ja jag har inte duschat på en vecka. Jag är skitäcklig. Men alltså jag orkar inte.” [...] Men ekonomi har jag varit ganska öppen med, faktiskt. Men det satt hårt åt kan jag säga [...] Jag märker att har man, om man väljer att ha en viss attityd till det själv så är det lättare att prata om det.

F: Vad menar du med viss typ av attityd?

IP: Alltså man kan välja om man vill skämmas för det eller inte.

Ett fåtal personer berättade om exempel där de känt sig tystade och skambelagda, vilket väckt frustration. För en person ledde detta till en oro inför att berätta känsliga saker då det kan användas emot en, samtidigt som det fanns en upplevelse av frigörelse i berättandet av sin historia:

[...] och så var jag i en relation med en [person] som, ja men, tyckte att det där var jättekonstigt med psykisk ohälsa och jag började väl skämmas [...] Men sen när det tog slut så kände jag ju någonstans bara att nej, alltså så här, att vara ärlig det gör ju en fri på något sätt också. Att man blev fri, att jag behövde inte hålla på att dölja och skämmas för den jag var. Och det har jag nog tagit med mig sen hela tiden att även om jag är rädd att någon kan vända saker emot mig så är jag ju ändå öppen med det. Och är jag öppen med det så är det ju ingen hemlighet som kan avslöjas liksom och det kan ju inte vändas emot mig. Eller det kan det ju, men jag är ändå öppen med det. Och det tyckte jag var en jättestor befrielse på något sätt att, ja men var så ärlig som möjligt för då kan ingen få reda på de här hemligheterna, eller vad man ska säga, som när den här psykiska ohälsan var hemlig. Och ingen kan komma och liksom hugga en i ryggen med det, för att då var jag redan öppen och ärlig med det.

För en annan informant ledde upplevelsen av att bli tystad till att hen lösenordskyddade sin blogg under en period. Detta trots att informanten blev arg och inte höll med personen som uppmanade till att begränsa vem som kunde läsa bloggen:

Jag jobbade, jag vickade på en [arbetsplats] [...] Och då blev jag inkallad till [chefen] som berättade att han hade läst min blogg och ... Och att han tyckte att jag skulle lösenordsskydda den. Att jag inte skulle lägga upp det för att [barn på arbetsplatsen] skulle läsa det. Och det tycker jag var en så jävla dum reaktion. Han ville ju tysta ner det liksom. Alltså, jag kan fatta så här att [barnen] kanske inte ska läsa det tyngsta... Men han reagerade, han tyckte jag skulle lösenordsskydda och det tycker jag var en dålig reaktion. [...]

F: Vad väckte det hos dig när han reagerade så?

IP: Ja men jag blev lite arg. Vill han att man inte ska prata om det? Vill han att det ska vara hysch-hysch kring psykisk ohälsa? Men jag gjorde som han sa för jag vågade väl inte göra något annat.

Trots att flertalet intervjupersoner underströk vikten av öppenhet vidhöll flera informanter att undantaget till detta var att de aldrig skriver utlämnande om anhöriga. Ett fåtal personer uttryckte även att de undviker alltför detaljerade beskrivningar av självskada och suicidförsök för att inte göra anhöriga ledsna eller trigga läsare.

Bilden av mig genom bloggen

Informanterna berättade om betydelsen av att få uppmuntrande och uppskattande kommentarer på bloggen. För flera av intervjupersonerna fanns en upplevelse av att självbilden förändras och stärks av den positiva spegling som reaktionerna utgjorde. I intervjuerna framkom att det även kan finnas en viss negativ inverkan på självbilden som följer av att skriva självutlämnande om psykisk ohälsa. Detta handlade bland annat om oro för vad andra tycker men inte säger, att okända människor kan läsa personliga tankar samt att identiteten helt kan tas över av den psykiska ohälsan.

Positiv spegling. Samtliga intervjupersoner berättade att de fått uppskattande kommentarer och meddelanden från läsare. Ett fåtal deltagare var förvånade över att de enbart fått positivt bemötande på sina inlägg, eftersom de hört talas om att andra personer med psykisk ohälsa mötts av fördomar och negativitet på nätet. Flera informanter hade fått kommentarer där läsarna tackade för deras mod att dela med sig, skrev att de kände sig mindre ensamma och berättade att de blivit inspirerade till att kämpa vidare. Deltagarna hade också mötts av uppmuntrande kommentarer om att de var starka som klarat av att överleva och hantera sin psykiska sjukdom. Även erfarenheter av att få empatiska kommentarer om att läsaren hade blivit berörd, brydde sig och ville stötta förekom hos flera deltagare.

Kommentarerna visade sig ha stor betydelse för flera av deltagarna i studien som kunde känna stolthet över sig själva eftersom det de skrev gjorde skillnad i andra människors liv. En av informanterna svarade på frågan om bloggandet på något vis hade förändrat hur hen såg på sig själv:

Ja, men det har väl gjort lite ändå på något sätt. Alltså... för i början under alla de här åren som jag har mått så dåligt och så. Jag har hatat mig själv verkligen och hela tiden velat straffa mig själv, det är därför jag har skadat mig och alltså alla de här sakerna. ”Jag duger inte till någonting, jag kan ingenting och varför skulle folk vilja vara med mig” och sådär. Och sen när jag har skrivit och fått så fin respons så... så har man ju på något vis tagit till sig lite ändå. Ja men jag kanske faktiskt hjälper någon och då är det ju värt att skriva och det är värt att kämpa. Om jag på något sätt kan göra något för någon och kan få andra att inse också att livet är värt att kämpa för och att det är tufft men man klara det.

Flera av informanterna upplevde att läsarnas reaktioner gjorde att de kunde se sig själva i ett nytt sken, som starka och kompetenta. För ett fåtal personer hade kommentarerna betydelse då

de upptäckte att de inte var ensamma om sina erfarenheter. Att få spegla sig i en positiv bild var nytt och värdefullt för flera av informanterna just för att de tidigare hade sett sig som svaga, dåliga och annorlunda. Så här beskrev en deltagare betydelsen av ett mail hen fick:

Alltså, just de här som speglar tycker jag är, alltså det är så jävla trevligt, faktiskt. Alltså jag har ägnat så mycket tid i mitt liv åt att, ja men verkligen känna mig helt värdelös och liksom ”jag kan ingenting och jag är ointressant”. Ja, så mycket negativt man kan komma på och så multiplicera det ett antal 1000 gånger. Och misslyckad, dessutom. Eftersom jag nu har, ja men liksom gjort fel, i så många situationer och sammanhang. Och då, alltså [jag fick] ett mail, av en snubbe där han skrev, han är så sjukt imponerad, av min envishet och ja vad han nu skrev. Därför att så många av de saker jag har varit med om skulle folk bara ha lagt sig ner och dö för. Och där står jag med rak rygg och ja, har ändå ganska bra koll på vad jag måste göra. Och jag har aldrig tänkt på det så, någonsin. Faktiskt. [...] Ja men det är lite sådär, det är en liten aha-upplevelse, faktiskt. Det är lite sådär men ”Oj! Gud kan man se det så?! Det är, så man kan, men damn! Jag kanske är lite halvbra ändå?!”.

Oro för andras bild av självet. I flera av intervjuerna berättade informanterna att de kunde oro sig över vad andra tycker och tänker om dem utifrån vad de skriver på bloggen. För ett fåtal personer var detta framförallt i samband med att de började skriva självutlämnande på bloggen och de har senare delvis kunnat släppa sådana tankar. Flera personer beskrev det som ångestväckande eller obehagligt att inte veta vad folk egentligen tycker. Trots att inlägg på bloggen framförallt möttes av positiva kommentarer undrade flera informanter om det ändå kunde finnas de som tyckte annorlunda. En person hade upplevt att bekanta kunde undvika hen dagen efter ett inlägg. Så här uttryckte en av deltagarna vad som kan vara negativt med att blogga om sin psykiska ohälsa:

Men det negativa kan ju vara i mig att jag får en ångest av att skriva saker. Att jag kan gå sen och tänka ”undrar vad den tänker eller vad den tänker”. Om det är någon jag känner, att jag går och analyserar att ”tänk om den här personen tänker att jag är si eller att jag är så när jag skrev sådär”, eller ”tänk om den ser ner på mig”. Eller ”tänk om den tycker att jag tar på mig en offerkofta eller bara vill ha en massa uppmärksamhet”. Ja, men mycket sådär att det skapar ju en ångest i mig, även om någon, liksom det är aldrig någon som har sagt någonting, men så kan jag väl känna att, jag vill inte att någon ska få en dålig bild av mig.

Flera informanter pratade om att de inte ville bli kategoriserade som uppmärksamhetsökande. En person upplevde att det var skamfyllt att vilja ha bekräftelse. Flera intervjupersoner lyfte också att det upplevdes som negativt när andra tycker synd om eller drar förhastade slutsatser om en efter att ha läst blogginlägg:

Sen är det lätt att få lite den här ”tycka synd om” liksom. Folk tycker lite synd om, och det är inte det som är meningen med mitt bloggande. Och när man berättar hur man mår så blir det mycket, då tror folk inte att man klarar något, istället. När de läser att ”oj, mår [hen] så här dåligt! Ja men då frågar vi inte [hen] om [hen] vill följa med till [köpcenter]...” eller vad det nu kan vara ”... för nu mår [hen] så dåligt”. Och om man ska göra någonting, man ska åka iväg ”men orkar du verkligen det?”. Så det är väl negativt att ha öppnat upp sig, att då tror folk att man inte klarar något.

I en av intervjuerna framkom en ambivalens inför att dela blogginlägg på andra sociala medier. Å ena sidan ville informanten få dela med sig av sina berättelser och beröra ett större antal människor. Å andra sidan kunde den psykiska ohälsan bli den enda bilden som andra fick se av personen:

Det känns som jag har byggt... och det är nog ganska mycket negativt i det, men det känns som jag har byggt en persona. Att jag är, jag är [hen], [hen] som skriver om sitt skit. Och det är ju något som jag har skapat också. Det är jag som, alltså om någon kollar upp mig på [sociala medier] så är det första de ser är ju min blogg. Det är oftast det som ligger högst upp på min [profil på sociala medier]. ... Och det är lite negativt tror jag, att det [är] första intrycket av mig. Eller det kan väl vara både och. En person kanske blir så här jättenyfiken ”Jävlar det här var en intressant människa”, eller så blir man avskräckt. Och det är väl den rimliga reaktionen (*skratt*), tror jag, att bli avskräckt om man inte vet någonting om en person och så läser man om hur den här personen ... mår. Men då är väl en rimlig reaktion att ta avstånd liksom.

För informanten innebar det en risk att bygga sin identitet kring sin psykiska ohälsa eftersom att hen upplevde att det kunde vara ett hinder på vägen mot att bli frisk.

I intervjuerna förekom enstaka upplevelser av att känna oro kring vem som läser bloggen. En intervjuperson hade upplevt obehag av att ett inlägg fick större spridning i sociala medier än vad hen hade kunnat föreställa sig. Det var för personen till en början ångestväckande eftersom ett stort antal okända människor kunde ta del av hens personliga tankar och känslor. Informanten berättade att ångesten gick över efter hand, då hen kom fram

till att hen kunde stå för sina ord. I intervjuerna ställdes frågan om deltagarna hade tankar om huruvida vårdpersonal eller psykologer läste deras bloggar. Flera deltagare hade inte reflekterat över detta. En intervjuperson hade någon gång oroat sig över att personal inom vården kanske läste hans inlägg, men kom fram till att det var fritt fram att läsa för den som ville. Flera personer hade någon gång pratat med sin psykolog om att de bloggade. Informanterna berättade att de inte trodde att psykologen hade läst deras inlägg då de tänkte att psykologen inte hade tid eller var ointresserad. En deltagare berättade inte för behandlande personal om att hen skrev på en blogg på grund av oro att detta skulle tolkas som att hen var frisk och därmed riskera att bli av med sin sjukförsäkring.

Diskussion

Resultatdiskussion

Deltagarna i studien beskriver att bloggandet har betydelse för deras psykiska mående och syn på sig själva. En del av betydelsen handlar om att bloggen är en plattform för att skriva ner tankar och erfarenheter, något som vi tolkar som en intrapsykisk aspekt av att blogga. En annan viktig aspekt av bloggen är att den är social. Genom sina offentliga bloggar når informanterna ut till läsare och påverkas på olika sätt av andras reaktioner, samhällets normer och funderingar kring hur deras text tas emot. Vi har därför valt att diskutera resultatet utifrån rubrikerna Intrapsykiska aspekter och Sociala aspekter av att blogga. I intervjuerna efterfrågades även upplevelser av att prata om bloggen i samtalsterapi. Detta diskuteras under rubriken Bloggen i behandling.

Intrapsykiska aspekter av att blogga. Här diskuteras temat *Bloggen som egenerapi* med underteman; *Hanteringsstrategi*, *Skrivandet är mindre kravfyllt* och *Inte fastna i det sjuka*.

Samtliga informanter beskriver att en viktig del av skrivandet på bloggen handlar om att få ur sig saker, vilket skildras i temat *Bloggen som egenerapi*. Deltagarna har olika upplevelser av att använda skrivandet som en *Hanteringsstrategi*. Samtliga har erfarenheter av att skrivandet ger känslomässig avlastning. Flera upplever samtidigt att det framför allt är ett sätt att tankemässigt bearbeta saker och att skriva en berättelse om sig själv. Skrivandet verkar påverka måendet i stunden eftersom en känsla av lättnad kan infinna sig efter ett skrivet inlägg. Deltagarna beskriver även långsiktiga effekter av att sätta ord på sina tankar som att reflektera över sig själva och förstå sig själva bättre. Detta kan liknas vid det som

tidigare studier har funnit om att skriva sitt narrativ, att det upplevs som meningsfullt och ger personen ökad förståelse kring sitt mående (Pennebaker, 1997; Ressler et al., 2012). Flera deltagare upplever att reflektionen de gör på bloggen och samtalsterapi samverkar på vägen mot ett friskare liv.

I tidigare forskning framhålls att humör och kognitioner kan förändras efter att en person skriver om sitt mående (Baker & Fortune 2008; Pennebaker, 1997; Yeshua-Katz & Martins, 2013). Detta gav oss en förförståelse att skrivandet på en blogg kan ske i affekt och att det är en hanteringsstrategi i stunden. I denna studie handlar deltagarnas upplevelser snarare om att reflektera och skriva hjälpsamt för både sig själva och andra, vilket också framkommer tydligt i ett annat huvudtema, *Att vara en positiv kraft*.

Att deltagarna hanterar sitt psykiska mående på en offentlig blogg och inte genom samtal framkommer i upplevelser av att *Skrivandet är mindre kravfyllt*. Av olika anledningar är det lättare att skriva än att prata för att det ställer mindre krav, både på den som berättar och den som lyssnar. Samtidigt vill deltagarna ändå nå ut med sin berättelse till andra för att meddela sig och förklara sitt mående.

En deltagare lyfter en tankeväckande fråga kring bloggens betydelse för hens mående. Är det hjälpsamt eller kan det vidmakthålla ett dåligt mående? Hen upplever ambivalens kring huruvida bloggen gör att för mycket tid går åt till att tänka på måendet och om uppmuntrande kommentarer gör att hen fortsätter att fundera över och skriva om det som är mörkt och svårt. Detta beskrivs i undertemat *Inte fastna i det sjuka*. Där berättar en annan informant också att hen måste fokusera på det friska för att kunna bli frisk, i relation till att välja bort att se andras bilder om självskada och suicidförsök. Temat lyfter en viktig aspekt av sociala medier i stort, där det inte alltid är lätt att ha kontroll över hur mycket tid som spenderas eller vilken information som visas i flödet.

Sociala aspekter av att blogga. Här diskuteras huvudtemat *Att vara en positiv kraft* med underteman *Att hjälpa andra* och *Visa hur det faktiskt är*, temat *Att äga sin historia* samt huvudtemat *Bilden av mig genom bloggen* med underteman *Positiv Spegling* och *Oro för andras bild av självet*.

Temat *Att vara en positiv kraft* belyser informanternas inställning till att hjälpa andra med sitt skrivande. För flera är det en viktig drivkraft till att skriva om ämnet psykisk ohälsa på en blogg. Att se tendenser till att använda bloggen som ett verktyg till att hjälpa andra är något vi förväntade oss, då flera studier tar upp hur internet möjliggör utbyte av erfarenheter

med andra i liknande situationer (Marcus et al., 2012; Naslund et al., 2014; Salzman-Erikson & Hicdurmaz, 2016). Flera deltagare i denna studie lägger i sina berättelser större tonvikt vid att hjälpa andra än att själva bli hjälpta av läsare, när det kommer till hantering av mående och den psykiska ohälsan. Detta överraskade oss då tidigare forskning snarare fokuserat på att personer söker sig till likasinnade på internet för att själva bli hjälpta. I det avseende intervjupersonerna blir hjälpta av andra på bloggen handlar detta till större del om att få uppmuntrande och stärkande kommentarer, vilket framkommer under temat *Bilden av mig genom bloggen*.

Ett fåtal deltagare för resonemang kring viljan att skriva av sig i relation till att dela innehåll som är hjälpsamt för läsaren. För dessa intervjupersoner handlar det om att väga de två emot varandra, att inte skriva saker i ett egenterapeutiskt syfte om det riskerar att skada andra exempelvis genom triggnande innehåll. Resonemang om att trigga andra med sina erfarenheter tar även Yeshua-Katz och Martins (2013) upp i sin forskning rörande hemsidor för personer som lever med ätstörningar, vilket lett till att vi delvis förväntade oss denna typ av erfarenheter. För ett fåtal deltagare finns det en kronologisk aspekt av hur dessa två syften med att blogga, att skriva för egen skull respektive att skriva för andras skull, relaterar till varandra. De beskriver att skrivandets syfte utvecklats från att handla om *Bloggen som egenterapi* till att få en funktion av att snarare finnas till för *Att hjälpa andra*. Vår tolkning är att denna utveckling skulle kunna bero på ett förbättrat mående, vilket kan leda till bloggans förändrade funktion.

Ett undertema till *Att vara en positiv kraft* handlar om att *Visa hur det faktiskt är* att leva med psykisk ohälsa. Då flera informanter har erfarenheter av att folk missförstår och har fördomar mot personer med psykiatriska diagnoser, finns det en önskan att visa för personer utan egen erfarenhet av detta hur det faktiskt är. Vår förförståelse innefattade en idé om att personer som lever med psykisk ohälsa i olika grad kan utsättas för stigmatisering. Temat *Visa hur det faktiskt är* väcker intresse, då det belyser informanternas motivation till att bidra till att förändra bilden av en person med psykisk ohälsa och på så sätt bryta stigmatiseringen.

Erfarenheter som handlar om att skämmas för sin psykiska ohälsa och att därför välja att berätta om den på en blogg har tolkats och sammanförts till temat *Att äga sin historia*. I temat *Bloggen som egenterapi* lyfts aspekter av att blogga som kan fungera som hanteringsstrategier, bland annat genom att sätta ord på saker och skapa ett narrativ av sina erfarenheter. Temat *Att äga sin historia* bidrar med ytterligare ett sätt att förstå narrativets

relevans, som uppstår när informanterna delar sin berättelse med andra. Samtliga informanter lyfter i sina intervjuer erfarenheter av att skämmas eller bli skambelagd för sitt mående. Bloggande kan för flera av informanterna vara ett sätt ta makten över denna upplevda skam och att till sist bli fri från den. En blogg innebär att skriva i en specifik kontext som är både privat och social på samma gång. Vi tolkar det som att denna kontext möjliggör att deltagarna inte bara hanterar ångest och mörka tankar genom att skriva, utan också reglerar upplevd skam i relation till andra.

Att äga sin historia kan för flera deltagare handla om att berätta hur det faktiskt är för att få upprättelse och slut på ryktesspridning. Det finns hos ett fåtal deltagare en upplevelse av att om de själva skriver ut sin historia kan den inte användas emot dem. Fergie et al. (2016) finner i sin studie att en positiv aspekt av att skriva om sin sjukdom på en blogg kan vara att förklara och rättfärdiga sitt mående för anhöriga och kollegor, vilket liknar det resonemang personerna i denna intervjustudie för. Att använda bloggen som ett sätt till minskad ryktesspridning var något som förvånade oss, då detta varken tillhörde vår förförståelse eller benämndes i den tidigare forskning vi tagit del av.

Att flera personer berättar om att de reflekterat över hur mycket om sig själva de ska lämna ut och hur det kommer att tas emot, tolkar vi som att det finns en eftertänksamhet kring hur de berättar sin historia. Vidare verkar det aktiva valet att skriva om personliga erfarenheter leda till en upplevelse av ökad agens och makt över sitt narrativ. Samtliga informanter resonerar om sitt skrivande i förhållande till anhöriga och flera personer lyfter att de aldrig skriver om närstående. Detta tolkar vi som ytterligare en aspekt av att informanterna är väl medvetna om hur de väljer att skriva på sin blogg och varför.

Temat *Att äga sin historia* relaterar till *Att vara en positiv kraft*, då följderna av att skriva ut sin egen historia på en blogg för flera personer har lett till att läsare har kunnat känna igen sig i det personerna skrivit. Detta liknar det som beskrivits i tidigare forskning som berör att skriva självtlämnande på internet. Ku och Kuo (2009) menar att det kan finnas positiva aspekter av att skriva självtlämnande som upplevelser av socialt stöd, känsla av tillhörighet och förbättrade eller nya vänskapsrelationer.

Upplevelser av att få negativa kommentarer på sin blogg framkommer inte i intervjuerna i denna studie. Detta var något oväntat då vår förförståelse innefattade att det alltid tillkommer en risk med att dela personliga erfarenheter på internet. Även tidigare forskning indikerar att det finns en risk med att skriva ut saker om sig själv då det kan leda till

elaka kommentarer (Kotliar, 2016; Naslund et al., 2014). I denna studie verkar resonemanget för åtminstone ett fåtal personer vara det motsatta, att om en person är öppen med sitt mående och sina erfarenheter kan det inte användas emot en.

Temat *Bilden av mig genom bloggen* skildrar informanternas upplevelser av hur bloggandet påverkar deras syn på sig själva och hur andra ser på dem. Flera deltagare berättar att läsa kommentarer har stor betydelse för dem, då de kan bidra till att förändra en negativ självbild. Deras syn på sig själva förändras när andra känner igen sig i deras erfarenheter och när de får höra att de är starka och kompetenta. Dessa aspekter skildras i undertemat *Positiv spegling*. I temat *Att äga sin historia* framkommer upplevelser av att bloggandet också kan ge minskade skamkänslor. Vi anser att temana *Positiv spegling* och *Att äga sin historia* tillsammans understryker den sociala interaktionens betydelse för att förändra en tidigare negativ självbild till det bättre.

I likhet med tidigare intervjustudier (Baker & Fortune, 2008; Yeshua-Katz & Martins, 2013) berättar deltagarna i denna studie om att läsa kommentarer kan få dem att känna sig mindre onormala och ensamma med sina erfarenheter. Då tidigare forskning har fokuserat på olika former av nätverk på internet för personer med liknande psykisk sjukdom framhävs framförallt betydelsen av att känna gemenskap och att få vara en del av ett sammanhang (Bauer et al., 2013; Naslund et al., 2014; Salzmänn-Erikson & Hicdurmaz, 2016; Yeshua-Katz & Martins, 2013). Det kan tolkas som att individen får tillgång till en positiv identitet av att tillhöra en grupp (Baker & Fortune, 2008). En personlig blogg skiljer sig dock från andra sociala plattformar då det är ett forum med en enskild avsändare. Den positiva identiteten som formas med hjälp av bloggen tolkar vi mer som en egen identitet än en gruppidentitet.

Informanterna berättar om det som kan vara negativt med att blogga om sin psykiska ohälsa i undertemat *Oro för andras bild av självet*. Flera deltagare har känt eller känner en oro för att andra ska få en negativ bild av dem på grund av något de har skrivit på bloggen. Trots informanternas upplevelser av att uteslutande få positiva kommentarer, finns det en oro för om det ändå kan finnas de som tänker negativt om dem. För ett fåtal deltagare verkar detta vara en social aspekt av bloggen som skapar oro och påverkar måendet.

Undertemat *Oro för andras bild av självet* skildrar också att deltagarna inte vill att andra ska kategorisera dem som uppmärksamhetssökande. Oron för att bli kategoriserad tänker vi belyser bloggar och sociala mediers specifika egenskaper av att vara ett ansikte utåt. Det liknar upplevelser som framkommer i en studie av Fergie et al. (2016), av att behöva

upprätthålla en viss identitet på sociala medier. Deltagarna i denna studie väljer att bryta mot normen på sociala medier genom att skriva om det som är svårt, smärtsamt och "fult". Vi tolkar det som att skrivandet om personliga erfarenheter på en offentlig blogg på ett sätt kan göra bloggaren sårbar, det sätter igång tankar om vad andra tycker och tänker. Å andra sidan kan det ge en positiv självbild och en känsla av agenskap som framkommer i temana *Att äga sin historia* och *Att vara en positiv kraft*.

En deltagare i denna studie upplever att det finns en risk att hen bygger sin identitet kring sitt mående. Eftersom informanten delar blogginlägg på flera sociala medier kan den psykiska ohälsan vara det första intrycket andra får av hen. Hen tänker att en risk är att andra blir avskräckta av det och att hen blir för sammankopplad med sitt mående. En tidigare intervjustudie tar upp en liknande oro som personer kan ha inför att skriva självutlämnande på nätet, att man inte vill bli förknippad med sin sjukdom (Fergie et al., 2016).

Informanterna berättar alltså att deras självbild kan påverkas genom positiv spegling och oro för andras bild av dem. Vi tolkar det också som att självbilden kan förändras positivt av viljan att hjälpa andra och att förändra samhällets fördomar, något som skildras i temat *Att vara en positiv kraft*. Vi tror att önskan att ge andra det man själv hade behövt som yngre också kan ge en positiv upplevelse av att ta hand om sig själv. Deltagarna berättar om läsare som blir hjälpta och tycker att det är modigt att de vågar skriva hur det är att leva med psykisk ohälsa. Genom deras ögon, tolkar vi, att informanterna kan få en spegelbild av att vara den som hjälper och en förebild för andra.

Bloggen i behandling. Under intervjuerna efterfrågades upplevelser av att prata om bloggen i behandling och tankar om huruvida vårdpersonal läste bloggen eller inte. Eftersom det finns mycket lite forskning kring detta hoppades vi få fram berättelser som kunde representera negativa eller positiva upplevelser av att samtala med psykologer. Det hade kunnat ge någon hänvisning till vad en psykolog bör tänka på i relation till en klients blogg.

Flera deltagare berättar att de i vissa fall har samtalat om bloggen i behandling när det har varit viktigt för dem, psykologen har inte själv tagit upp ämnet. Ett fåtal informanter upplever att deras samtalskontakt varit stödjande och uppmuntrande till bloggen. Ett fåtal upplever att vårdpersonal inte är särskilt intresserad av deras bloggande.

Vi tolkar det som att intervjufrågorna om detta ämne inte var relevanta i relation till hur deltagarna beskriver betydelsen av att blogga om sin psykiska ohälsa. Denna tolkning görs för att frågorna resulterade i kortfattade svar. I relation till att bloggandet kan fungera

som egenterapi för individen samt att bloggen och terapin kan samverka i personens tillfrisknande är det intressant att upptäcka att bloggen inte tar så stor plats i terapisalet. I intervjuerna framkommer att det inte finns någon förväntan från informanternas sida på att psykologer eller annan vårdpersonal ska vara intresserade av att läsa deras bloggar.

Ressler et al. (2012) finner i sin enkätstudie att det vanligaste bland bloggarna var att man inte pratade om bloggen med sina behandlare bland annat på grund av förväntat ointresse och en vilja att bloggen skulle vara privat. Detta liknar de funderingar som informanterna beskriver i denna studie. Det är möjligt att det inte skulle ha någon betydelse för individen att inkludera bloggen mer i behandling. Det kanske inte är nödvändigt i de fall personen, liksom deltagarna i denna studie, redan har reflekterat över sitt skrivande. Utifrån informanternas berättelser verkar de råd som Nagel och Anthony (2009) tar upp i sin artikel rimliga. Författarna menar där att det är viktigt att sätta ramar för om psykologen ska läsa bloggen eller inte. Vi tänker också att det är viktigt att respektera om klienten vill att bloggen endast ska läsas av privatpersoner, då bloggen kan vara offentlig samtidigt som den är privat.

Slutsatser. I intervjuerna beskrivs övervägande positiva upplevelser av att blogga om sin psykiska ohälsa. Berättelserna indikerar att bloggande kan vara betydelsefullt för en individs mående och syn på sig själv. I denna studie framkommer att bloggande om psykisk ohälsa kan ha flera syften: att få skriva av sig, att hjälpa andra i liknande situationer och att visa hur det faktiskt är att leva med psykisk ohälsa. Vi tolkar det som att det finns en intrapsykisk aspekt av bloggande som handlar om att använda skrivande som en strategi för att hantera mörka tankar och svåra känslor. Det finns även sociala aspekter av bloggande som rör betydelsen av att nå ut till andra och att kommunicera med läsare. Genom deltagarnas berättelser kan vi se att bloggen möjliggör minskade skamkänslor, genom att individen skriver ut sin historia och står upp för den. Uppmuntrande kommentarer från läsare ger en ny positiv spegelbild för deltagarna. Genom att använda bloggen för att hjälpa andra och slå hål på fördomar blir deltagarna en del av en positiv kraft med möjlighet att påverka.

Informanterna pekar även på vissa negativa upplevelser av att blogga om sin psykiska ohälsa: att bli kategoriserad utifrån sitt mående, känna oro inför hur andra uppfattar en samt funderingar kring att vidmakthålla sitt dåliga mående.

Internet är en del av människors vardag medan behandling med en psykolog sker under en begränsad tid. Vi finner därför troligt att internet erbjuder en mer långtgående och tillgänglig plattform att hantera sin psykiska ohälsa på. I de fall klienten vill prata om sitt

bloggande i terapin tror vi att terapeuten kan hjälpa klienten att se vad som är hjälpsamt med kommunikationen på internet. Då kan klienten fortsätta att använda sig av fungerande hanteringsstrategier och också hjälpa andra genom att dela med sig med sina läsare.

Metoddiskussion

Att använda IPA som analysmetod för att undersöka betydelsen av att blogga om personliga erfarenheter ger kunskap om den subjektiva upplevelsen. Resultat och diskussion i denna studie innehåller intervjupersonernas eget meningsskapande samt tolkning som påverkas av vår förförståelse och tidigare forskning. Vidare innehåller studien en begränsning i och med att den fokuserar på den psykologiska betydelsen för individen att blogga. Detta är på grund av att vi har en specifik förförståelse som blivande psykologer.

Resultatet i denna studie representerar specifika och möjliga upplevelser av att blogga om personliga erfarenheter av psykisk ohälsa. Med anledning av detta kan resultatet inte generaliseras. Urvalet av deltagare påverkar resultatet och deras motivation till att delta kan påverka vilka erfarenheter de väljer att dela med sig av. Vid rekrytering till denna studie var samtliga personer i urvalet positiva och intresserade av att delta. Detta kan bero på att de själva upplever övervägande positiva effekter av att skriva en blogg om sitt psykiska mående, som de vill dela med sig av. Dessutom framhåller flertalet av intervjupersonerna att de har för avsikt att hjälpa personer i liknande situationer samt fungera som upplysande för personer utan egna erfarenheter av psykisk ohälsa. Det kan eventuellt finnas fler negativa mekanismer som följer på fenomenet som har uteblivit i denna studie på grund av urvalet.

Ytterligare en gemensam nämnare för deltagare i studien är att de har en blogg som är offentlig och där identifierande information finns. Samtliga deltagare anses vara relativt stabila i sitt mående och deras resonemang kring sitt bloggande kan påverkas av detta. Resultatet kan därför inte anses gälla för personer som till exempel har en anonym eller privat blogg, och inte heller för personer med annat typ av mående. Denna studie kan dock säga något om just detta urval, vilket tillför något utöver vad tidigare forskning har kunnat berätta.

En brist i förfarandet är studiens metod vid datainsamling. I denna studie genomförs en del av intervjuerna med videosamtal via Skype. På grund av begränsningar i tid och möjlighet till resor var intervjuer via videosamtal oundvikliga. Detta har i vissa fall lett till bristfällig ljudkvalitet, begränsad möjlighet till följdfrågor då turtagningen blev mer uppdelad, samt att intervjun saknade önskvärt samtalstempo. Materialet bedöms tillräckligt för att

genomföra transkribering och analys, men vi reflekterar kring huruvida resultatet hade kunnat bli rikare om intervjuerna genomförts i ett fysiskt samtal.

Etisk reflektion. En kvalitativ intervjustudie medför flera etiska ställningstaganden. Det finns en risk i varje intervjusituation att samtalet gör att en individ lämnar ut mer om sig själv än vad hen hade tänkt sig samt att personen inte har en tydlig bild av hur det ska komma att tolkas eller användas i studien (Willig, 2013). Under studiens gång har författarna avsett att respektera deltagarnas perspektiv och i framställningen tydliggöra på vilket sätt individens berättelse tolkas i förhållande till övriga informanter samt tidigare forskning.

Ett etiskt dilemma som aktualiseras i och med denna studie är en ökad risk för identifikation av informanterna, eftersom de är offentliga på internet. Detta ledde till att all identifierade information utelämnades ur de citat som inkluderas i studien. En diskussion som följde författarna under arbetets gång är det dilemma som uppstår mellan att respektera deltagarnas önskan om att vara öppna och inte skämmas, samtidigt som studien ska följa etiska riktlinjer om att deltagarna inte ska gå att identifiera.

Förslag på framtida forskning

I likhet med tidigare forskning finner denna studie att människor upplever att bloggande kan ha en positiv effekt på psykiskt mående och självbild. Framtida forskning skulle kunna utvärdera om bloggande även har effekt på kliniska utfallsmått som skattning av depression, ångest och negativa emotionsregleringsstrategier som självskada och hetsätning. Om bloggandet ger stora psykosociala hälsovinster för de individer som föredrar att skriva framföra att prata vore det hjälpsamt om psykologer kan hjälpa till att förstärka och utveckla denna hanteringsstrategi med sina patienter.

Bloggandet verkar inte vara något som tar stor plats i samtalsterapi för de personer som bloggar. Det är onekligen en intressant upptäckt när den ställs i relation till att bloggandet i vissa fall beskrivs som terapeutiskt. Det vore på sin plats att utforska psykologers attityder till patienters internetanvändande och bloggande för att veta mer om vilken påverkan det kan ha på samtalet i terapi.

Referenser

- Alvesson, M., & Sköldböck, K. (2017). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. (3:e uppl). Lund: Studentlitteratur.
- Baker, D., & Fortune, S. (2008). Understanding self-harm and suicide websites: A qualitative interview study of young adult website users. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 29(3), 118-122.
- Baker, J. R., & Moore, S. M. (2008a). Distress, Coping, and Blogging: Comparing New Myspace Users by Their Intention to Blog. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(1), 81-85.
- Baker, J. R., & Moore, S. M. (2008b). Blogging as a Social Tool: A Psychosocial Examination of the Effects of Blogging. *Cyberpsychology & Behavior*, 11(6), 747-749.
- Bauer, R., Bauer, M., Spiessl, H., & Kagerbauer, T. (2013). Cyber-support: An analysis of online self-help forums (online self-help forums in bipolar disorder). *Nordic Journal of Psychiatry*, 67(3), 185-190.
- Betton, V., & Tomlinson, V. (2013). Social media can help in recovery – but are mental health practitioners up to speed? *Mental Health & Social Inclusion*, 17(4), 215-219.
- Boniell-Nissim, M., & Barak, A. (2013). The therapeutic value of adolescents' blogging about social-emotional difficulties. *Psychological Services*, 10(3), 333-341.
- Fergie, G., Hunt, K., & Hilton, S. (2016). Social media as a space for support: Young adults' perspectives on producing and consuming user-generated content about diabetes and mental health. *Social Science & Medicine*, 170, 46-54.
- Findahl, O. (2010). *Svenskarna och internet 2010*. Hämtat den 21 februari 2018 från Internetstiftelsen i Sverige:
https://www.iis.se/docs/SOI2010_web_v1.pdf
- Fox, S. (2011). *Peer-to-peer healthcare*. Hämtat 21 februari 2018 från Pew Internet & American Life Project:
<http://www.pewinternet.org/2011/02/28/peer-to-peer-health-care-2/>
- Gowen, K., Deschaine, M., Gruttadara, D., & Markey, D. (2012). Young adults with mental health conditions and social networking websites: Seeking tools to build community. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 35(3), 245-250.

- Kleinman, A. (1988). *The illness Narratives: Suffering, healing and the human condition*. New York: Basic Books.
- Ko, H-C. & Kuo, F-Y. (2009). Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure? *CyberPsychology & Behavior*, 12(1), 75–79.
- Kotliar, D. (2016). Depression Narratives in Blogs: A Collaborative Quest for Coherence. *Qualitative Health Research*, 26(9), 1203-1215.
- Marcus, M. A., Westra, H. A., Eastwood, J. D., & Barnes, K. L. (2012). What are young adults saying about mental health? An analysis of Internet blogs. *Journal of Medical Internet Research*, 14(1), e17.
- Miller, E. A., Pole, A., & Usidame, B. (2015). Life and Death in the Mental-Health Blogosphere: An Analysis of Blog Content and Survival. *World Medical & Health Policy*, 7(1), 59-82.
- Nagel, D., & Anthony, K. (2009). Writing therapy using new technologies -- the art of blogging. *Journal of Poetry Therapy*, 22(1), 41-45.
- Naslund, J. A., Grande, S. W., Aschbrenner, K. A. & Elwyn, G. (2014). Naturally Occurring Peer Support through Social Media: The Experiences of Individuals with Severe Mental Illness Using YouTube. *Plos One*, 9(10), e110171.
- Pennebaker, J. W. (1997). Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8(3), 162-166.
- Pfeiffer, P. N., Heisler, M., Piette, J. D., Rogers, M. A., & Valenstein, M. (2011). Psychiatry and Primary Care: Efficacy of peer support interventions for depression: a meta-analysis. *General Hospital Psychiatry*, 33(1), 29-36.
- Rains, S. A. (2014). The Implications of Stigma and Anonymity for Self-Disclosure in Health Blogs. *Health Communication*, 29(1), 23-31.
- Ressler, P. K., Bradshaw, Y. S., Gualtieri, L., & Chui, K. H. (2012). Communicating the experience of chronic pain and illness through blogging. *Journal of Medical Internet Research*, 14(5), e143.
- Salzmann-Erikson, M., & Hicdurmaz, D. (2016). Use of Social Media Among Individuals Who Suffer From Post-Traumatic Stress: A Qualitative Analysis of Narratives. *Qualitative Health Research*, 27(2), 285-294.
- SFS 2003:460. Lag om etikprövning för forskning som avser människor. Stockholm: Riksdagen.

- Singleton, A., Abeles, P., & Smith, I. C. (2016). Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers In Human Behavior*, 61, 394-403.
- Smith, J. A., Flowers, P. & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. Los Angeles: Sage.
- Tan, L. (2008). Psychotherapy 2.0: MySpace Blogging as Self-therapy. *American Journal of Psychotherapy*, 62(2), 143-163.
- Thoresson, A., & Davidsson, P. (2017). *Svenskarna och internet 2017*. Hämtat 15 februari 2018 från Internetstiftelsen i Sverige:
https://www.iis.se/docs/Svenskarna_och_internet_2017.pdf
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3:e uppl). Maidenhead: McGraw-Hill Education.
- Yeshua-Katz, D., & Martins, N. (2013). Communicating Stigma: The Pro-Ana Paradox. *Health Communication*, 28(5), 499-508.

Bilaga 1. Rekryteringsbrev



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

Brukar du skriva på internet om hur det är att må psykiskt dåligt?

Vi är två studenter som läser sista terminen på psykologprogrammet vid Lunds Universitet. Under våren 2018 skriver vi en examensuppsats om hur det är att dela med sig av erfarenheter om sin psykiska ohälsa i en blogg eller ett konto på sociala medier. Nu söker vi dig som vill delta i vår studie!

Människor har olika erfarenheter av att använda sociala medier och bloggar. En del vill bara visa upp en bild av att allt är bra. Vi vill veta mer om hur det är att skriva om det som är svårare i livet som att vara nedstämd, utmattad eller känna ångest.

Vi söker dig som i en intervju vill berätta för oss om din upplevelse av att skriva om ditt psykiska mående. För att delta i studien krävs att du är 18 år och att du har en blogg eller konto på sociala medier som du använder för att dela med dig av dina personliga erfarenheter av att må psykiskt dåligt. Det är frivilligt att delta i studien och du väljer själv vad du vill dela med dig av under intervjun. Du kan när som helst avbryta ditt deltagande och du kommer att vara anonym i studien.

Uppsatsen handleds av Jonas Bjärehed.

Om du är intresserad av att delta eller vill fråga något innan du bestämmer dig, tveka inte att kontakta oss:

Kajsa Dellgran & Siri Persson

Bilaga 2. Information och samtycke



LUNDS
UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

Information till deltagare i intervjustudie om att skriva på internet om sin psykiska ohälsa

Bakgrund

Vi som gör studien är två blivande psykologer som under vårterminen 2018 skriver vår examensuppsats på psykologprogrammet vid Lunds Universitet. Syftet med studien är att utforska vilka upplevelser personer med psykisk ohälsa har av att skriva om sina erfarenheter i en blogg eller ett konto på sociala medier.

Genomförande

Om du tackar ja till att delta i studien kommer du att träffa en av oss, på en plats som passar dig, för att intervjuas kring dina erfarenheter av att skriva på internet om ditt psykiska mående. Intervjun kommer att ta 60-90 minuter. Deltagandet är frivilligt och du väljer själv vad du vill svara på under samtalet. Du kan när som helst under intervjun avbryta ditt deltagande i studien utan krav på att lämna en förklaring. Att berätta om sig själv och sina erfarenheter kan väcka känslor och du är välkommen att kontakta oss om du har frågor eller funderingar efter genomförd intervju.

Anonymisering och hantering av data

Intervjun kommer att spelas in och transkriberas. Detta material kommer att behandlas konfidentiellt och det är endast vi och vår handledare Jonas Bjärehed som har tillgång till det. Efter studiens genomförande kommer materialet att förstöras. I uppsatsen kommer din berättelse och dina citat att vara anonymiserade.

Kontakt

Om du har frågor kring studien eller ditt deltagande får du gärna höra av dig till oss, Kajsa Dellgran och Siri Persson!

Mejladress: xxx

Telefonnummer:

Siri xxx

Kajsa xxx

Informerat samtycke

Jag samtycker härmed till att delta i studie om att skriva på internet om sin psykiska ohälsa. Jag har informerats om syftet med forskningen, hur information kommer att inhämtas, bearbetas och handhas i studien. Jag har även fått information om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst har rätt att avbryta min medverkan.

Ort och datum

Namnteckning

Namnförtydligande

Bilaga 3. Intervjuguide

Intervjuguide

Tanken med den här intervjun är att du ska få berätta om dig och ditt skrivande. Jag har några frågor som jag vill ställa men du ska också känna dig fri att berätta om det som är viktigt för dig i ditt skrivande även om jag inte ställer en fråga om just det. Jag vill veta hur det är för dig att skriva. Jag har själv ingen erfarenhet av att blogga så jag är intresserad av vad du har att berätta om det.

Det är viktigt att du under intervjun säger till om det är något som du inte mår bra av att prata om eller inte vill gå in på så lämnar vi det ämnet. Du har rätt att bestämma det.

Ditt användande av internet

Hur använder du sociala medier och bloggar?

Hjälppfrågor: Vilka medier? Till vad? Hur mycket? Hur ofta?

- Vad handlar din blogg om?

Hjälppfrågor: Vad brukar du skriva om?

Ditt psykiska mående

Jag har tänkt att fokus i det här samtalet kommer att ligga på varför du skriver, men för att sätta det i ett sammanhang behöver jag fråga lite om ditt mående också. Känns det ok?

Hur är ditt psykiska mående nu?

Hjälppfrågor: Vad menar du med bra/dåligt/ok? Utveckla? Vad betyder det för dig?

När började du må dåligt?

Varför du skriver

När började du skriva/blogga?

- Följdfråga: Hur var det för dig när du började skriva om ditt psykiska mående?
- Vad tror du gjorde att du valde att börja skriva?

När skriver du?

- Hur känns det då?
- När känns det viktigt att skriva?
- Vill du berätta om ett tillfälle när du kände starkt för att skriva?
 - Hur kändes det?
- Finns det saker du undviker att skriva om? Varför?

Har ditt skrivande förändrats över tid?

Hjälppfrågor: Ämnen? Stil/språk/ton?

- Vad tror du att det beror på?
- Förändras ditt skrivande/bloggande utifrån hur du mår och isåfall hur? *Hjälppfrågor: Hur ofta? Ämnen? Stil/språk/ton?*

Ditt sociala liv online och offline

Kan du berätta om reaktioner och kommentarer du får på det du skriver?

- Hur känns det?
- Kan du komma ihåg ett tillfälle när du fick starka reaktioner på ett inlägg? Berätta!

Hur ser ditt sociala nätverk ut offline?

Hjälppfrågor: vänner, familj, kollegor/kursare.

- Vad har du fått för stöd för ditt mående?
- *Hjälppfrågor: har du fått stöd från sjukvården/närstående?*
- Hur upplever du skillnaden mellan att prata med någon och att skriva det på bloggen/kontot?

Har du pratat om ditt bloggande i behandling?

- Varför/varför inte?
- Berätta om hur det var
- Om inte: Hade det gjort någon skillnad för dig om ni hade pratat om det?

Slutligen

Har bloggandet förändrat din syn på dig själv?

- Hur?
- Har det förändrat hur andra ser på dig? Hur?

Om du tänker på bloggandet och vad det har betytt för dig -

Vad är det som är positivt för dig med att blogga om ditt psykiska mående?

Vad är det som är negativt?

(alternativt “vad har varit...”)

Är det något viktigt som du inte har fått sagt under vårt samtal?

Hur var det att prata om detta?

Hur känns det nu?

Vad ska du göra efter det här?

Har du tips på andra personer som skulle kunna vara intresserade av att delta i studien?