



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

”På internet slipper man se deras dömande blickar”

*Internetcommunities och andra friskfaktorer som hjälp vid
uppbrottsprocessen från självskadebeteende*

Socionomprogrammet

C-opsats

Författare : Daniel Blank & Fredrik Christensson

Handledare: Stig Grundvall, Fil. doktor i socialt arbete

Abstrakt

Titel:

”På internet slipper man se deras dömande blickar” - *Internetcommunities och andra friskfaktorer som hjälp vid uppbrottsprocessen från självskadebeteende.*

Författare:

Daniel Blank, Fredrik Christensson

Utgivningsår:

2009

Utgivare:

Göteborgs Universitet, Institutionen för socialt arbete

Sammanfattning:

Syftet med föreliggande studie är att åskådliggöra den betydelse internetbaserade Communities haft som friskfaktor för personer i uppbrottet från ett utpräglat självskadebeteende. Undersökningen kommer även urskilja övriga friskfaktorer som varit till stöd för dessa personer i uppbrottsprocessen samt diskutera tänkbara risker vid användandet av Communities i självhjälpssyfte.

Studien är kvalitativ och baseras på intervjuer med respondenter från tre olika Communities där diskussioner kring självskadebeteende är en stark beståndsdel. Intervjuerna är gjorda via e-post där intervjufrågorna tematiserats utifrån; *friskfaktorer, Internets betydelse* samt *risker med Communities*. Studiens resultat visar hur betydelsen av internetcommunities för användarna är av liknande karaktär som självhjälpssgrupper – där den erfarenhetsbaserade kunskapen ligger till grund för den hjälp och det stöd som tillhandahålls av användarna själva. De yttre friskfaktorerna som urskiljs, utöver dessa Communities, är nära familj, vänner, övriga närstående samt goda vårdkontakter. Vidare visar undersökningen en viss föreliggande risk att normaliseringen av självskadebeteende via Communities kan sprida självskadande beteende som fenomen eller ytterligare fördjupa problematiken för enskilda användare. Samtidigt står det klart att denna normalisering, för många, minskar stigmat kring fenomenet samt bryter användarnas sociala isolering i jakten på likasinnade.

Nyckelord:

Självskadebeteende, internetcommunities, självhjälpssgrupper, stigma, friskfaktorer

Förord

Först och främst vill vi rikta ett oerhört varmt tack till de respondenter som genom sina målande och personliga livsberättelser utgör den bas varpå denna studie vilar: TACK!

Vi vill även rikta ett speciellt tack till de administratörer som hjälpt oss framarbete det slutliga syftet och gjort oss uppmärksamma på vikten av de etiska aspekterna vid forskning på internet. Slutligen vill vi även tacka vår handledare Fil. Dr. Stig Grundvall som med genomgående tålamod och uppmuntran bidragit till att vi bevarat fokus och inspiration.

Daniel Blank
Fredrik Christensson
Göteborg, april 2009

Innehållsförteckning

Inledning	1
Förförståelse	2
Syfte	3
Frågeställningar	3
Avgränsningar	3
Begreppsförklaringar	5
Självdestruktivitet.....	5
Självskadebeteende.....	5
Internet.....	5
Internetcommunities.....	6
Självhjälsgrupper.....	6
Validering.....	6
Tidigare forskning	7
Teoretiska utgångspunkter	10
Borgerlig offentlighet.....	10
Stigma.....	10
Salutogen teori.....	11
De fyra hjälpformerna.....	11
Metod och datainsamling	12
Vägen till syftet.....	12
Metodval.....	14
Att forska på internet: hinder och problem.....	15
Genomförande av intervjuer.....	16
Bearbetning av data och analysmetod.....	16
Urval.....	17
Bortfall.....	18
Reliabilitet och validitet.....	18
Generaliserbarhet.....	19
Etiska överväganden.....	20
Forskningskravet.....	20
Individskyddskravet.....	20
Informationskravet.....	21
Samtyckeskravet.....	22
Konfidentialitetskravet.....	22

Nyttjandekravet.....	22
----------------------	----

Resultat	23
Presentation av respondenter.....	23
Resultat: Friskfaktorer.....	25
Negativa friskfaktorer	27
Analys: Friskfaktorer	28
Negativa friskfaktorer.....	29
Resultat: Internets betydelse	29
Communities som stöd i uppbrottsprocessen.....	29
Communities efter uppbrottet.....	30
Internet som informationskälla	31
Forum som stöd i mötet med vården	31
Att finna likasinnade.....	31
Offentlig anonymitet – skydd bakom skärmen	33
Att ”skriva av sig”	34
Viljan att hjälpa andra.....	35
Analys: Internets betydelse.....	35
Resultat: Risker med Communities	38
Analys: Risker med Communities	39
Sammanfattande analys	41
Slutdiskussion	42
Diskussion kring resultat	42
Diskussion kring metod	43
Alternativa metoder samt förslag på vidare forskning.....	44
Referenser	
Bilagor	

Inledning

Det största flertalet av dagens unga i Sverige mår bra men det finns även de som mår dåligt, så dåligt att de av olika orsaker väljer att skada sig själva. Detta fenomen har de senaste åren uppmärksammat allt mer i både media och i samhällsdebatten. Unga människor som genom att skära, rispa eller bränna sig över kroppen utan avsikt att begå självmord har enligt två undersökningar genomförda av socialstyrelsen (2007; 2004) ökat markant, främst bland unga kvinnor. Trots stora mörkertal har detta fenomen spridit sig alltmer och utgör idag en förhållandevis vanlig problematik för personal inom skolhälsovård, ungdomsmottagningar, institutioner och vårdcentraler.

Socialstyrelsen har genom kartläggningsuppdrag närmare undersökt självskadebeteende hos flickor med olika grader av psykisk ohälsa. De konstaterar i sina rapporter att det är angeläget att kunna identifiera dessa ungdomar samt orsakerna bakom beteendet i ett tidigt skede för att diagnosticering och adekvat behandling skall kunna inledas. De menar även att det behövs fler studier i ämnet, främst interventionsstudier samt utprovande av metoder för tidigt upptäckt (Socialstyrelsen, 2007; Socialstyrelsen, 2004). Enligt BRIS-rapporten (2009) utgör "självdestruktivt beteende" 7,1 % av de 20 vanligaste kontaktområdena via barnens hjälptelefon, BRIS-majlen och BRIS-chatten. Detta innebär ett problemområde bland BRIS-kontakterna av större omfattning än stress, skilda föräldrar och sexuella övergrepp (BRIS, 2009). Även om denna andel kontakter med BRIS minskat sedan 2007 (då samma kategori utgjorde 9,1 %) innebär detta inte mindre att självskadebeteende som fenomen idag kan klassas som ett socialt problem för många unga.

Att förekomsten av denna problematik är så pass utbredd är nog alla ense om, likaså finns det en uppsjö strategier för att behandla det självdestruktiva beteendet när det väl uppkommit. En intressant företeelse som denna studie kommit att fokusera på är forum och Communitys på internet där människor med denna typ av problematik möts för att ventiler sina känslor samt för att få råd och stöd av andra i samma situation. Genom upptäckten av detta fenomen väcktes vår nyfikenhet för vad detta står för. Hur kommer det sig att individer med så pass dåligt mående söker sig till en gemensam, relativt anonym men ändå offentlig, arena för att finna likasinnade och vilket stöd får de? Dessa Communitys på internet fungerar som mikrosamhällen i samhället där de som driver sidorna själva lagstiftar och sätter upp vilka regler som skall gälla och ser till att de efterlevs (Daneback, 2006). Vid en närmare studie av dessa kan flera mönster urskiljas; såsom en icke uttryckt tanke att dessa forum skall fungera som en aktiv, anonym självhjälpsgrupp med ickeprofessionella aktörer som stöd för de som använder sig av dem. Dock kan det även finnas risker med att söka ickeprofessionell hjälp på detta sätt, då tankar och känslor får fritt spelutrymme och riskerar att sätta igång ett än mer utpräglat självskadebeteende. Bör normaliseringen av självskadebeteende genom internet-communities betraktas som ett spridande av ett dysfunktionellt beteende, eller fyller denna normalisering en funktion som bryter ensamhet och stigmatisering?

Förförståelse

Då vi båda arbetat på ett statligt behandlingshem, ett så kallat "särskilt behandlingshem" (Sveriges Rikes Lag; § 12 LVU, 2008) för flickor i åldersgruppen 12 till 17 med svår psykosocial problematik har vi i behandlingsrelationen mött flera flickor som hanterar sin ångest genom att just skada sig själva. Ett intressant mönster bland dessa ungdomar med självskadande beteende är den smittande effekt som framträdde på institutionen – kort efter att en flicka skadat sig själv, inleder ytterligare en ett liknande beteende. Det var genom detta vi började fundera, varifrån kommer idén? Sett utifrån detta så ser det ut som beteendet "smittar", men vad är det som smittar? Måendet eller beteendet?

Appliceras detta på de fria mötesplatser som Communities på internet utgör kan vi nästan utgå från att smittoeffekten borde förekomma även här och således blir det intressant att undersöka om det är på detta sätt även i realiteten. Kanske det till och med skulle kunna vara så att dessa forum hjälper till att *förhindra* vidare självskada då de som är aktiva på forumen finner tröst och validerade känslor hos de andra brukarna samtidigt som de får en möjlighet att avböra sig negativa känslor och upplevelser på ett anonymiserat sätt? Det var dessa frågor som rörde sig i våra huvuden när vi började sondera internet efter Communities där självskada diskuterades.

Vi har båda erfarenhet av att vistas på dessa elektroniska mötesplatser då vi sedan tidigare varit medlemmar på olika Communities med inriktning på musik och politik. Detta medförde att vi båda var bekanta med de vanligaste regler och uppförandekoder som gäller vid denna typ av mötesplatser samt hade relativt god insikt i vilka populära Communities som existerar. Likaså har vi stor erfarenhet av att utnyttja internet som en källa till informationssökning och kunskap vilket troligtvis gett oss en fördel då vi vet hur vi skall finna den information vi söker samt har en god överblick kring vilka oskrivna regler som gäller på internet.

Vid dessa sökningar hittade vi ett forum som startades i syfte att personer med denna typ av problematik skulle ha en plats på internet där de fritt kunde diskutera sitt mående och stötta andra med samma problematik som dem själva. Det var också här vi senare kom i kontakt med några av de respondenter som medverkar i denna studie. Det som slog oss när vi läste diskussionerna i forumen var att diskussionsklimatet var oerhört stärkande och hoppingivande för de som uttryckte sitt dåliga mående. Detta var något som fick oss att börja fundera över vad det är med dessa forum som gör att så många söker sig dit för att dela med sig av sitt mående? Alla som önskar att ta del av personernas tankar och åsikter har ju möjlighet att göra detta, är det någonting man vill dela med omvärlden? Kan det vara så att dessa Communities hjälper dem genom att tillhandahålla ett utrymme där deras tankar och känslor accepteras, synliggörs och bearbetas? Om det nu skulle vara på detta sätt, är dessa Communities då till hjälp för användarna i sin strävan att bli av med det självskadande beteendet?

Syfte

Uppsatsens övergripande syfte är att kvalitativt undersöka den betydelse internetbaserade Communities haft för personer över 18 år i uppbrottet från självskadebeteende, samt diskutera de eventuella risker som kan föreligga vid användandet av dessa Communities. Yttermera syftar studien till att utröna vilka övriga stärkande faktorer som varit till stöd i uppbrottsprocessen.

Frågeställningar

- Vilken betydelse har internetbaserade Communities haft för personer i uppbrottsprocessen från självskadebeteende?
- Vilka eventuella risker kan föreligga för dessa personer i användandet av Communities?
- Vilka övriga stärkande faktorer har existerat i uppbrottsprocessen?

Avgränsningar

Då uppsatsens ansats är kvalitativ är det främst djupet i undersökningen som är av vikt, snarare än spridningen av respondenter ur olika grupper. Detta medför att betydelsen av ett snävt förhållnings-sätt vid problemområdets avgränsning ökar redan vid problemformuleringen. För att kvalitativt kunna undersöka det fenomen som satts i fokus är det även angeläget att diskutera *vem* det är som främst upplever företeelsen och fullständigt utgå från dennes subjektiva kunskap (Larsson, Lilja, & Mannheimer, 2005). Detta medför att forskningsperspektiv inriktade på behandling, behandlares upplevelser av klienter med självskadebeteende samt övriga "utomstående" aspekter utelämnas från självskadeperspektivet i undersökningens inledande informationssökning. Det är enbart personernas egna självupplevda erfarenheter av självskadebeteende som är av intresse.

Även uppsatsens valda definition av begreppet "självskadebeteende" och de kringliggande faktorer detta fenomen härrör från styr avgränsningarna i flera avseenden. Undersökningen syftar enbart till att undersöka uppbrottet från ett repetitivt eller episodiskt självskadebeteende genom att skära eller bränna den egna kroppen utan suicid eller suicidförsök som ändamål. Detta till skillnad från det impulsiva självskadebeteendet där det snarare handlar om en isolerad handling vid en specifik tidpunkt än en internaliserad strategi för att hantera ohållbara situationer vid upprepade tillfällen över längre tidsrymd. Med grund i begreppets definition tas inte heller livsstilsbetingat eller kulturellt självskadebeteende i form av så kallade "body modifications" som tatueringar, piercings, scarrifications eller brandings med i undersökningen (Favazza, 1996). Likaledes har personers sexuella utagerande, missbruk och ätstörningar valts bort i avgränsningssyfte då dessa är allt för omfattande problemområden för att undersöka vid denna tidpunkt.

I denna studie genomförs även en viss avgränsning i vilka sorters internetbaserade Communities som studeras. Denna avgränsning gjordes främst av tidsskäl, då det finns en uppsjö diskussionsforum, chattkanaler och andra Communities där självskadebeteende diskuteras. Att studera alla arenor för självskadebeteende som fenomen på internet skulle bli överväldigande. De tre Communities som slutligen valdes var de tre "största" i Sverige med viss spridning av vilken sorts användare de riktar in sig på. Det första Communityt riktar främst in sig på subkulturella musik- och klädstilar där självskada blivit en inofficiell beståndsdel på diskussionsforumet, dock inte en beståndsdel som definierar Communityt i sig. Det andra är ett mer utpräglat självhjälpsforum enbart riktat till personer med självskadebeteende medan det tredje har ett mer psykiatriskt förhållningssätt baserat på individer med olika psykiatriska diagnoser.

Orsaken till att skapa spridning kring vilka forum studien genomförs på grundar sig i ett försök att undvika ett resultat helt baserat på subkulturella yttringar, dysfunktionella hanteringssätt för "vanlig" tonårsångest eller uttryck för djupare psykiatriska störningar. Dessa anledningar bakom självskadebeteendets ursprung är för denna studie inte intressanta. Uppbrottet från självskadebeteende och internets betydelse för denna process är vad som ligger i syftets kärna, därför är det för studien viktigt att framhäva eventuella likheter eller skillnader hos respondenterna oavsett självskadebeteendets orsak. Studiens avsikt är att finna den minsta gemensamma nämnaren hos personerna.

Självskadebeteende som problemområde är ofta för respondenterna ett mycket känsligt sådant. Detta främst då bakomliggande orsaker till beteendet, den sociala kontext respondenterna befann sig i samt det känslomässiga tillstånd självskadan genomfördes i kan vara djupt rotade i respondenternas självuppfattning och historia. Här kommer ytterligare en avgränsning baserad på studiens syfte in. Orsakerna som ligger till grund för beteendet eller handlingen i sig under självskadetillfället är sålunda inte i fokus och för att i möjligaste mån undvika en terapeutisk intervjusituation med respondenterna utformas intervjuguiden på sådant vis att den inte berör dessa förhållanden.

Detta är även en forskningsetisk fråga som grundar sig i att en forskare aldrig fullständigt kan garantera att personen faktiskt brutit sitt självskadande beteende. Det finns heller ingenting som säkerställer respondentens fortsatta hälsa då forskaren i sig inte har någon kontroll över det eventuella stöd som omger individen efter undersökningen gjorts. Avgränsningen i intervjuguiden, och de frågor som ställs, görs alltså med detta i åtanke för att i största möjliga mån undvika att utsetta respondenten för risk genom att "tvinga" denne återuppleva sår som inte är läkta (Kvale, 1997).

Begreppsförklaringar

Självd destruktivitet

Med begreppet *självd destruktivitet* i denna studie menas alla handlingar som är skadliga för det egna måendet, både fysiskt och psykiskt, såsom missbruk av olika slag, ätstörningar, sexuellt utagerande beteende i indirekt syfte att skada sig själv samt umgänge med personer som kan vara av socialt stigmatiserande karaktär eller vistas i vad som kan anses vara socialt nedbrytande miljöer som icke främjar en persons hälsa och utveckling (Socialstyrelsen, 2007).

Självskadabeteende

Det självskadande beteendet är av annan, avgränsad, karaktär i denna undersöknings användning av begreppet. I forskning kring detta fenomen kan man hitta ett flertal olika definitioner vilket medfört att vi har fått välja den definition som inom svensk forskning, psykiatri och socialt arbete är kutym. Grundläggande för denna definition är att det är en upprepad, självförvållad kroppsskada genom skärning, rispning eller bränning av den egna huden utan avsikt att dö (Favazza, 1996; Socialstyrelsen, 2004). Utöver denna övergripande definition kan fenomenet även delas in i undergrupper utifrån *impulsivt självskadabeteende* och *kompulsivt självskadabeteende*.

Det impulsiva självskadabeteendet handlar om att reglera en inre ångest genom att tillfoga sig själv yttre smärta för att således få en befrielse från detta känslotillstånd. Det kompulsiva självskadabeteende är av tvångsmässig art och är ofta ritualiserat till sin natur (Favazza, 1996). Den sistnämnda typen av självskadabeteendet är dock inte lika vanlig som det impulsiva och då vi i denna uppsats kommit i kontakt med personer som har haft det impulsivt självskadande beteendet lämnas således det kompulsiva därhän. Då ordet "triggande" förekommer i denna studie åsyftas material i diskussionstrådar som kan uppfattas som påbjudande, uppmuntrande eller befästade *för* självskadabeteende, som detaljbeskrivningar, fotografier eller glorifierande av självskadehandlingar.

Internet

Det var kring mitten av nittioalet internetns intåg i de svenska hushållen blev ett faktum. Framväxten av internet skapade en ny arena för kommunikation och informationsutbyte med tre basala skillnader från ickedigital kommunikation (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003). Först och främst skapades nya möjligheter att överföra och lagra stora mängder information i allt snabbare hastighet. Detta medförde att personer nu kunde arbeta, samtala och uppleva saker tillsammans utan behovet att vara fysiskt närvarande med varandra. Det rumsliga perspektivet är ett av de mest omvälvande vad gäller denna form av kommunikation, innehållande stora fördelar. Främst skapar detta nya former av social interaktion och sammanhang (Ibid.). Det är idag möjligt för en individ att skapa en mer eller mindre bärande och hållbar relation med andra personer inom väldigt specifika intresseområden och grupper som annars kan vara svåra att finna i samhället. Den andra skillnaden från ickedigital kommunikation är interaktiviteten. Nu är det inte längre bara möjligt för företag eller privatpersoner att förmedla information envägskommunikativt, man kan även i realtid ta emot

feedback, synpunkter, reaktioner och andra sorters respons på det material som förmedlas (Ibid.). Den tredje olikheten är uppkomsten av en ny form av anonymitet. Det är oftast inte möjligt att genom digital kommunikation uppfatta okonstlad men basal information om ålder, hudfärg, hårfärg, utseende, röst, kroppshållning, kläder etc. (Ibid.). Tillsammans bildar dessa tre faktorer i samspel med varandra en bild av internet som kommunikationskanal som är av intresse för föreliggande studie. Genomgående i denna studie används också begreppet "i verkliga livet" för att beskriva respondenternas tillvaro och förehavanden *utanför* internet. Begreppet härstammar från det engelska uttrycket "IRL – In Real Life", som uttrycker motsatsen till det som sker online, på internet.

Internetcommunities

Ett internet- eller webcommunity (internetgemenskap) är en samlingsplats på internet som kombinerar ett flertal funktioner som e-post, chatt, personpresentation, bildgallerier, diskussionsforum etc. Ofta är syftet bakom dessa internetgemenskaper att människor med liknande intressen, stilar, problematik eller dylikt kan finna likasinnade kontakter att vädra åsikter, tankar, känslor eller erfarenheter med (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003). Det som främst skapar internetgemenskapen är att man antingen är medlem, eller inte, baserat på olika intresseområden eller subkulturella kriterier (Daneback, 2006). I denna studie kommer företrädesvis diskussionsforumen på dessa Communities vara av främsta intresse då det är på dessa forum användarna diskuterar sitt självskadebeteende och interagerar med varandra.

Självhjälpsgrupper

Att definiera vad som kännetecknar en självhjälpsgrupp är inte helt okomplicerat då det finns ett flertal olika definitioner. Denna studie utgår dock från den vanligast förekommande definitionen i den svenska litteratur och forskning som funnits vid informationssökandet. Den basala skillnaden mellan professionellas arbetsmetoder och självhjälpsgruppens dynamik är att de professionella baserar sin kunskap på *vetenskap* och självhjälpsgruppen på *erfarenhetsbaserad* kunskap. Vidare är kunskapen hos de som ingår i en självhjälpsgrupp hela tiden under utveckling eftersom olika upplevelser bearbetas tillsammans med andra som haft samma problem. I rapporten "Delade erfarenheter" definierar Magnus Karlsson än tydligare, utifrån fyra punkter, vad som bör uppfyllas för att räknas som en självhjälpsgrupp. Det är dessa fyra punkter vi kommit att använda oss av i denna uppsats. De fyra kriterierna är att *det skall vara en liten grupp, de skall samlas kring ett gemensamt problem, gruppens främsta verktyg skall vara ömsesidigt stöd och ömsesidig hjälp och gruppen skall vara självstyrande*. Uppfylls dessa kriterier så är det enligt denna definition en renodlad och utpräglad självhjälpsgrupp (Karlsson, 2000).

Validering

Enligt terapiformen Dialektisk beteendeterapi som är speciellt framtagen för att behandla patienter med emotionellt instabil personlighetsstörning (borderline) är validering ett av de viktigaste elementen för att närma sig patienten. När man validerar någon handlar det om att bekräfta det personen uttrycker och känner genom att förstå, acceptera och respektera det patienten skildrar då detta är fullt förståeligt utifrån patientens verklighet och således inte skall värderas av mottagaren. Detta medför att den som valideras upplever sig sedd och bekräftad vilket leder till en ökad öppenhet (Kåver & Nilsson, 2007). I denna studie kommer begreppet främst behandlas för att

beskriva en del av det stöd respondenterna upplever att de mottar av sina kontakter på de internetbaserade forumen som diskuterar självskadebeteende.

Tidigare forskning

Vid sökning av uppsatser och litteratur på bibliotek och databaser påträffades relativt stora mängder litteratur som avhandlade ämnet självskadebeteende. Sökorden som använts i denna studie är "självskadebeteende", "self harm" och "deliberate self harm" i kombination med "internet" och "communities". Dock återfanns inte i lika stor utsträckning material som hamnade inom det för studien uppsatta avgränsningsområde vilket medför att den tidigare forskning som här presenteras är den av mest relevans för studien. Således är urvalet av tidigare forskning baserat på de frågeställningar som ligger till grund för denna uppsats. Mängden litteratur kring självskadebeteende hade kunnat ge en bredare ingång till behandling av detta ämne, dock är storleken av denna studie såpass begränsad att detta omöjliggörs av rent tidsmässiga aspekter. Största delen av detta kapitel utgör forskning som behandlar självskadebeteende som allmänt forskningsfält varifrån definitionerna av självskadebeteendet är inhämtade. Det är även dessa definitioner som primärt används inom psykiatri och socialt arbete i dagens Sverige. Det finns även ett stort antal uppsatser på C och D nivå som inte presenteras här. Orsaken till detta är att de inte fullständigt faktagranskats på samma sätt som avhandlingar och material framtagna av erkända forskare vilket medför att de inte kan betraktas som tidigare "forskning".

Grundläggande för förståelsen av fenomenet bland unga i Sverige är, som beskrivet i inledningen, socialstyrelsens rapport från 2007 "*Vad vet vi om flickor som skär sig?*". Denna rapport baseras på en tidigare studie vid namn "*Flickor som skadar sig själva*" (2004) och presenterar socialstyrelsens kartläggning av självskadebeteende som fenomen. Resultatet visar på att det är av yttersta vikt att finna bakomliggande orsaker till dessa flickors självskadebeteende i tidigt stadium för att kunna behandla men även för att förebygga att än fler börjar skada sig som ett sätt att reglera sina känslor. Vidare menar de att interventionsstudier och forskning för tidigare upptäckt av fenomenet behövs.

Ovan nämnda studie ligger också till grund för Stiftelsen allmänna barnhusets skrift "*Självskadebeteende – forskning, behandling och metoder för att förebygga psykisk ohälsa hos unga*" som gavs ut 2008. I denna antologi har de samlat ett flertal artiklar som handlar om förekomst, uttryck och behandlingsformer för likartad problematik. Avsikten är att bidra till kompetenshöjning vilket i sin tur leder till ökad samverkan mellan de människor som möter unga med självskadebeteende såsom lärare, kuratorer, socialtjänst och vårdpersonal. I antologin skriver de att det inte alltid är enkelt att separera självskadebeteende och suicidförsök. Nästan tre gånger så många flickor som pojkar vårdas årligen på sjukhus för suicidförsök vilket medför att kunskap kring självskadebeteende är viktig för att kunna förstå detta som ett tecken på allvarlig psykisk ohälsa. Det som främst är intressant med denna antologi är Psykiatriker och Leg. Psykoterapeut Stig Söderbergs text som diskuterar huruvida den ökade individualiseringen i samhället och den ökade pressen på unga bidrar till att försvåra identitetsskapandet hos dessa unga vilket leder till ökad psykisk ohälsa. Det kanske viktigaste kapitlet, för denna uppsats, är "*Skyddande faktorer i praktiken*", skrivet av Leg. Psykoterapeut Tommy Waad. I sin text diskuterar han utifrån Antonovskys begrepp KASAM (känsla av sammanhang) vikten av att se de barn som växer upp under otrygga förhållanden och fånga upp dessa tidigt. Han

menar vidare att otrygg uppväxt ofta leder till svårighet med sociala kontakter och svårigheter att hantera ångest kan resultera i ökad psykisk ohälsa. Dock menar han att det är viktigt att hitta de skyddande faktorer som ändå finns hos dessa unga och bygga på dem för att hjälpa till att skapa en hållbar utveckling. De unga som har en otrygg uppväxt behöver ökad struktur, omsorg och skydd för att kompensera det som fattas hemifrån. Han menar vidare att det är BVC (barnvårdscentralen), skola, socialtjänst och barnpsykiatrins uppgift att bistå med denna kompensation. Slutligen går han igenom de olika delarna inom KASAM (meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet) samt ger klara och tydliga exempel på hur dessa faktorer är viktiga för att fokusera på det friska hos de personer vars tillvaro kan ses som kaotisk.

I boken "*Cry of pain – understanding suicide and self harm*" (1997) skriver Mark Williams som är professor i psykologi vid Oxfords universitet om självskadebeteende som ett sätt att reglera känslor. Han menar att de som använder sig av denna metod för att hantera jobbiga känslor ofta har en ganska instabil relation till sitt känsloliv och således har väldigt svårt att hantera, reflektera och förklara de ofta övermäktiga känslorna som kan finnas inombords. Genom att då skära sig lättar den fysiska smärtan på den psykiska och upplevelsen blir att den inre ångestnivån minskar. Han menar vidare att det är väldigt viktigt att ta självskadebeteende på allvar för att ha möjlighet att fånga upp dessa individer innan deras mående försämras och slutligen resulterar i suicid eller suicidförsök. Det kanske viktigaste verket kring förståelsen av självskadebeteende heter "*Bodies under siege*" (1996) och är skriven av psykiatriprofessor Armando R. Favazza. Denna bok ligger till grund för många av de definitioner som idag används av såväl barn och ungdomspsykiatri som psykosociala behandlingsmodeller inom socialt arbete. Boken ger en mycket bred och djuplodande genomgång av fenomenet på ett flertal olika nivåer där han bland annat tittar på hur detta ser ut i olika kulturer där det används i rituella sammanhang. Det är också här han gör skillnad på det *kulturellt sanktionerade självskadebeteendet* och det *avvikande/patologiska självskadebeteendet*. Även det avvikande och patologiska delar Favazza in i tre underkategorier vilka är tvångsmässigt, episodiskt och repetitivt. Det *tvångsmässiga* beteendet sker dagligen och föranleder ofta ökad ångestnivå om det inte utförs. Således står denna grupp i direkt motsats till det *episodiska* som oftast utförs periodiskt för att hantera ångestkänslor och/eller för att få kontroll över de känslor personen upplever som oöverstigligen. Om beteendet fortskrider riskerar personen då, enligt Favazza, att gå över till att hamna i den *repetitiva* kategorin. De som är i denna kategori har således blivit beroende av att skada sig själva då självskadebeteendet är deras inlärda modell för att hantera dåligt mående. I denna uppsats har vi endast kommit i kontakt med respondenter som kan sägas tillhöra denna kategori med självskadare.

I den amerikanska tidskriften "*Developmental psychology*" (Nr 3, 2006) presenterar Whitlock, Powers och Eckenrode en artikel som behandlar internet och självskadebeteende i tonåren. Artikeln baseras på en observerande undersökning av internetforum där de flesta medlemmarna var unga kvinnor mellan 12 och 20 år. Undersökningen visade att den interaktion dessa unga utövar på internet är väldigt viktig då de annars är relativt isolerade. På dessa forum vågar de vara mer öppna med sina känslor och tankar än mot de människor de möter i verkligheten. Studien visar också hur de negativa konsekvenserna av denna interaktion är en normalisering och uppmuntran till vidare och mer utpräglat självskadebeteende. Dock påpekar författarna i sin sammanfattning att dessa sidor på

internet är viktiga mötesplatser, precis som nämnt ovan, för de unga som är socialt inbundna och har svårt att prata om sitt känsloliv öga mot öga med någon.

Vidare presenteras här en svensk forskningsrapport kring självhjälsgrupper. Detta för är att ge en ökad förståelse och insikt i den dynamik som dessa grupper har för individerna som utgör dem. Inom svensk forskning kring självhjälsgrupper framstår Magnus Karlsson från institutionen för socialt arbete vid Stockholms universitet som en ledargestalt. Hans avhandling "*Själv men inte ensam – om självhjälsgrupper i Sverige*" är en gedigen genomgång av några av de olika självhjälsgrupperna i dagens Sverige med historisk utveckling och internationella jämförelser. I avhandlingen har han undersökt hur funktionen ser ut inom gruppen och vad som kännetecknar självhjälsgruppen. Här visar han på att gruppen fyller fyra syften: Gemensam förståelse, ömsesidigt stöd, möjlighet till information och social gemenskap. Dessa fyra hörnstenar ligger till grund för den dynamik självhjälsgruppen har för att stärka individerna som utgör densamma. Vidare presenterar han också att självhjälsgruppernas yttre förutsättningar, dvs. relationer till andra aktörer i samhället, visar på att det är relativt vanligt med samarbete mellan dessa grupper och professionella. Resultatet visar även att det inte finns en tydlig definition på vad en självhjälsgrupp är utan att definitionen är kontextburen och kan se olika ut beroende på var den uppstår.

I avhandlingen "*Love and sexuality on the internet*" undersöker Fil. Dr. i Socialt arbete Kristian Daneback kärlek och sexualitet över internet. Boken är uppbyggd kring fyra kvantitativa artiklar samt en kvalitativ studie alla genomförda över internet med egna delsyften. Den första artikeln behandlar sexuell aktivitet på internet och huruvida denna påverkas av kön och ålder. I den andra artikeln behandlas de som ingick som bortfall i studien, kopplat till faktorer som kön, sexuell läggning och internetuppkoppling. Den tredje artikeln behandlar fenomenet "cybersex" där två eller fler individer ingår i erotiska samtal. Den fjärde och sista kvantitativa artikeln undersöker vanor hos de personer som har ett närmast tvångsmässigt beteende enligt en tiogradig skala vad gäller användandet av internet i sexuellt syfte. Den kvalitativa studien som ingår i Danebacks rapport behandlar det sexuella landskapet, skådespelarna och de sexuella aktiviteterna på internet.

För föreliggande studie är Danebacks betonade resultat kring Internets anonymitet vid behandlandet av stigmatiserande eller tabubelagda ämnen det mest användbara. Genom Goffmans dramaturgiska begreppsapparat förklaras detta; hur användarna upplever internet som en sorts skyddat "backstage" samtidigt som det är "fronstage" där de genomför sina rollframträdanden. Interaktionen med andra människor över internet, i skydd av anonymiteten, skapar enligt Daneback en känsla av att tillhöra en gemenskap utan rädsla – samtidigt som vi isolerar oss själva från andra i den verkliga världen. Daneback påvisar också i sin studie hur upplevelsen av anonymitet över internet hjälpt respondenterna att våga/kunna tala med en forskare om dessa högst privata fenomen och därmed möjliggjort forskning i problemområdet i största allmänhet – något som skapar en motvikt till de metodologiska problem som övervägs i denna studies metodkapitel. Gällande *forskning på internet* så finns det utöver Danebacks studie en del verk skrivna som är av relevans för denna uppsats. Dock anser vi att en vidare presentation kring metodologin som härrör i dessa passar bäst att lyftas fram i vårt metodkapitel då det är forskningsmetoderna snarare än resultatet i dessa som är av relevans. Av utrymmesskäl har dock dessa verk avgränsats till metodologiska utgångspunkter ur

Danebacks studie samt ur boken *Att fånga nätet – kvalitativa forskningsmetoder för internetforskning* skriven av Malin Sveningsson, Mia Lövheim och Magnus Berquist.

Teoretiska utgångspunkter

Borgerlig offentlighet

Jurgen Habermas är en socialfilosof från Tyskland som under de senaste 50 åren kommit att framstå som en av 1900 – talets viktigaste samhällsdebattörer. Hans tankar bottnar i en önskan att skapa en helhetsteori för vad som ligger till grund för det moderna västerländska samhället.

Boken "*Borgerlig offentlighet*" är en historisk undersökning av det som Habermas kommit att kalla offentligheten i det borgerliga samhället. Med detta menar han det som i samhället hamnar utanför myndigheter och stat. Det offentliga enligt Habermas är istället de platser där medborgarna i samhället diskuterar sina samhällsproblem såsom i böcker, tidningar och övrig media. Undersökningen boken baseras på tar sin början i det antika Grekland och följer samhällsutvecklingen fram till dagens industrialiserade värld. Han menar att med den allmänna rösträtten och det utbyggda utbildningsväsendet har allt fler människor getts tillgång till denna offentlighet. Han menar vidare att det har skett ett "församhälleligande av staten" då olika intresseorganisationer och branschförbund, som tidigare arbetade för privata intressen, fått alltmer spelutrymme och mer att säga till om i staten (Habermas, 1998). Det som tidigare var den borgerliga offentligheten var det utrymme som fanns mellan det civila samhället och staten, där medborgarna själva bestämde över vad som sades och diskuterades. Han drar det till och med så långt att han säger att dagens reklamstyrda media har gått från att vara den *kritiska* publiciteten till att bli den *manipulativa* genom att diskutera vem som exempelvis "vann" en partiledardebatt i tv och således påverka invånarna att tycka och tänka i en viss riktning (Månsson, 2000).

Stigma

Goffman är skolad i den interaktionistiska Chicagoskolan vars teorier baseras på en mikrosociologi som ligger väldigt nära till att kallas för socialpsykologi. Hans kanske mest berömda verk "Jaget och maskerna" behandlar den vardagliga sociala interaktionen utifrån synsättet att vi antar olika roller beroende på situation. I sin andra bok, "Stigma", fortsätter Goffman sin utforskning av människans presentation av "jaget", denna gång baserar han dock sin studie på det beteende som anses avvika från det normativa (Månsson, 2000; Goffman, 2001).

Grundtanken i denna bok är att undersöka hur människor döljer och visar upp ett *socialt stämplat* eller *stigmatiserat jag* mot sin omvärld som per definition är den *normativa* massan. Dessa stigman kan vara alkoholism, psykisk sjukdom och andra, mer eller mindre, synliga handikapp. Goffman använder sig av termen *moralisk karriär* för att förklara hur en människa med ett stigma skapas till en avvikare utifrån både sig själv och sin omgivnings respons på det beteende han eller hon uppvisar. Denna karriär påbörjas när personen blir medveten om sitt stigma och således börjar agera utifrån omgivningens uppfattning av denna. Genom detta utvecklar således individen olika strategier för hur

och när detta stigma skall visas upp eller döljas. Detta fenomen bidrar till att utveckla den stigmatiserades identitet och blir således en del av individens jaguppfattning (Goffman, 2001; Helkama, Myllyniemi & Liebkind, 2004).

Salutogen teori

Aaron Antonovsky var professor i medicinsk sociologi vid universitetet Jerusalem – Haddassah och studerade vad som gör att människor klarar av att överleva stora påfrestningar, både fysiska och psykiska, med bibehållen hälsa. Han inledde dessa studier då han vid en analys av israeliska kvinnors anpassning till klimakteriet insåg att ett flertal av de kvinnor som uttryckte att de var vid god fysisk och psykisk hälsa även hade suttit i koncentrationsläger i mitten på -40 talet. Att dessa kvinnor, efter att ha varit med om en sådan traumatisk händelse, kunde känna sig tillfredsställda med sitt hälsotillstånd var uppseendeväckande vilket föranledde Antonovsky att börja undersöka hur detta kunde komma sig. Resultatet av hans forskning kom att fokusera på hälsans ursprung, det salutogena, och inte på det patogena, sjukdomsalstrande (Antonovsky, 2005). Han menade också att det är viktigt att se människan som en hel individ med olika upplevelser och livshistorier vilket gör alla individer till unika varelser med olika styrkor och svagheter. Genom att fokusera på människans helhet och inte på sjukdomen får man också en större förståelse för individens mående. För att förklara vad som gör att människan klarar sig igenom svårigheter skapade han begreppet KASAM (Antonovsky, 2005).

Känsla av sammanhang (KASAM) skapas utifrån tre olika beståndsdelar; begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. *Begriplighet* handlar om att de yttre och inre stimuli som individen utsätts för upplevs som sammanhängande och strukturerade. Detta innebär att de med en hög känsla av begriplighet vid mötet av ett yttre stimuli fortfarande kan sortera in och förklara dessa utifrån en fungerande kontext. *Hanterbarhet* bestämmer huruvida man upplever att det finns resurser, inre och yttre, som kan hjälpa individen att bemöta de stimuli som han eller hon utsätts för. Den tredje och sista komponenten är *meningsfullhet*. Denna komponent visar på i vilken utsträckning personer upplever att deras liv har en känslomässig innebörd och att de utmaningar livet erbjuder välkomnas och ses som utvecklande (Antonovsky, 2005).

De fyra hjälpformerna vid psykosocialt behandlingsarbete

I boken "Teori för psykosocialt arbete" (2005) sammanfattar författarna Gunnar Bernler och Lisbeth Johnsson de viktigaste punkterna som allt psykosocialt arbete utgår ifrån. Dessa hjälpformer baseras på både klientens förväntning och på behandlarens tanke kring hjälpen. De fyra hjälpformerna är *att kunna fylla en brist, att avbörda sig något negativt, att jobba/arbete med något* och *att förändras*.

Den första punkten som syftar till *att fylla en brist* baseras på att kompensera eller åtgärda någonting som saknas hos klienten. Det kan vara materiella ting, såsom ekonomisk bistånd likväl som det kan vara en bekräftelse och/eller förståelse för de problem han eller hon har. *Att avbörda sig något negativt* betyder att personen önskar att bli av med någonting som fyller dess liv med lidande eller att åtminstone få dela denna smärta med någon så att de inte behöver bära denna själv. Inom ramen för denna kategori ryms ofta de samtal som en kurator kan ha med klienter. Den tredje hjälpformen, *att jobba/arbete med något*, baseras på att klienten kan vilja ha hjälp med saker som kan te sig ganska vardagligt, såsom att ta kontakt med vårdcentralen eller psykiatrin. Denna hjälpform handlar

ofta om att hjälpa klienten att själv ta ansvar för att i slutändan klara av detta självmant. Den sista punkten som handlar om *att förändras* sker oftast i terapeutiska sammanhang då klienten under en längre tid arbetar med sig själv för att uppnå denna förändring (Bernler & Johnsson, 2001).

Metod och datainsamling

I detta avsnitt behandlas de metodologiska aspekterna som tagits i betänkande under genomförandet av studien. Inledningsvis presenteras här en berättelse kring hur det slutgiltiga syftet framarbetades samt vilka hinder som framkommit och format studiens grundvalar. Sedan följer information och diskussion kring forskning på internet som metod och den valda intervjuformen samt översikt över datainsamling, urval, bortfall och bearbetning av rådata. Efter detta följer en avvägning av validitet, reliabilitet och generaliserbarhet i kvalitativ forskning. Slutligen presenteras de etiska övervägandena som tagits i grundligt reflekterande inför studiens genomförande för att säkra individskyddskravet utan att kompromissa forskningskravets kvalitet och integritet.

Vägen till syftet

Inledningsvis utgick syftet i denna studie från socialstyrelsens skrivelse om självskadebeteende bland unga kvinnor samt de antagna avsikterna bakom självskadebeteende som presenterades i slutet av socialstyrelsens rapport (Socialstyrelsen, 2004). Undersökningens fokus låg på vilka olika intentioner ungdomar själva beskrev när de skär eller bränner sig själva samt vad dessa ville uttrycka med sitt självskadebeteende. Begynnelsepunkten för intervjuerna skulle kretsa kring respondenternas första självskadetillfälle samt hur det kommer sig att en person väljer att skada sig själv som handlingsstrategi i en svårhanterad situation. Därför var också respondenternas första intryck av självskadande beteende som fenomen, hur de första gången kom i kontakt med det (via böcker, tidningar, kompisar etc.) av intresse för studien. Metodologiskt planerades, för att stärka reliabiliteten genom metodtrianglering, en pilotundersökning samt inledande observation på olika internetbaserade forum som behandlar detta fenomen (Patel & Davidson, 2003). Efter detta planerades vidare att genomföra inledande pilotintervjuer med ett litet antal respondenter över internet. Därigenom kunde en intervjuguide "fälttestas" innan studiens huvudsakliga djupgående intervjuer skulle verkställas (Kvale, 1997).

Respondenter för de slutgiltiga intervjuerna söktes på ett LVU-boende för ungdomar där självskadeproblematik blivit en del av vardagen. Målsättningen var att finna ungdomar som avslutat sin behandling på institutionen och därmed kan ha ett visst perspektiv till sitt självskadebeteende, samtidigt som studien inte riskerar att avbryta eller störa pågående behandling. Efter samtal med ansvariga på denna institution stod det dock klart att det fanns allt för många etiska svårigheter för att kunna genomföra undersökningen på de tilltänkta respondenterna. Den främsta anledningen var att författarna bakom denna uppsats jobbat på denna institution, med respondenterna som söktes. Därmed förelåg en viss risk att påverka exempelvis samtyckeskravet – att ungdomarna ställer upp på intervju trots att de egentligen inte vill enbart av den orsaken att en relation mellan forskare och respondent redan existerar (Kvale, 1997). Dessa ungdomar följs heller inte upp från institutionens sida efter utskrivande, något som medför att det saknas garanti på att dessa upphört med sitt

självskadebeteende. Återigen skapar den tidigare relationen till dessa ungdomar bekymmer då en risk existerar att dessa kan känna press att dölja ett eventuellt fortsatt självskadebeteende. Detta är något som ytterligare skulle försvåra individskyddskravet (Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet, 1999).

Vid denna tidpunkt stod det klart att ett sökande efter respondenter var tvunget att ske på annat håll, därmed togs ett beslut att fortsätta på den ursprungliga metodplanen för studien genom att försöka få kontakt med ungdomar som skadar sig själva via de internetbaserade forumen. För att söka möjliga respondenter skapades användarkonton på tre olika forum där självskadebeteende diskuteras bland ungdomarna själva. På dessa forum startades sedan diskussionstrådar där syftet med undersökningen beskrevs, samt där tre diskussionsfrågor som användarna kunde ta ställning till medtogs. Diskussionsfrågorna som inkluderades användes främst i syfte att uppfylla reglerna för nystartandet av diskussionstrådar på forumet snarare än att ge svar på studiens frågeställning – det måste existera något att diskutera och kan inte enbart vara en kontaktannons för en vetenskaplig studie. De respondenter som kände att de ville medverka i mer djupgående intervjuer delgavs sedan över e-post en mer detaljerad information om studien, vilka etiska aspekter som omgav den, vilka villkor som ställdes på respondenterna för ett medverkande samt kontaktinformation till forskarna, studiens handledare och Göteborgs Universitet.

På det första av forumen tog omedelbart möjliga respondenter kontakt, flera av vilka senare skulle medverka i undersökningen. I de två andra forumen reagerade administratörerna snabbt då den inledande annonsen tyvärr kunde feltolkas som en uppmaning att skriva svar som kan verka triggande för andra ungdomar med dylik problematik. I samråd med dessa administratörer, inleddes en diskussion kring vidare arbetssätt tillsammans med handledaren för studien samtidigt som annonsen för studien togs bort från forumen. En av administratörerna tog sig även, lyckligtvis, tid att ta kontakt med handledaren för studien över telefon samt skriva e-post till författarna där hon förklarade sin ståndpunkt och insikt i undersökningsämnet samt orsaken till att annonsen tagits bort. I denna e-post presenterades flera intressanta synvinklar och perspektiv i relation till problemområdet samt etiska aspekter som omger urvalsgruppen. Parallellt med denna korrespondens uppkom frågor kring vilka etiska gränssättningar som existerar på internet i stort, vilka risker som finns med ett öppet sökande efter respondenter samt vilken nytta det inledande syfte med undersökningen skulle ha för det sociala arbete som kretsar kring dessa ungdomar. Frågor som sedan slutligen ledde till en insikt kring att den kontroll en forskare har över vem som läser offentliga trådar på forum samt hur dessa tolkas var allt för bristfällig och ledde sålunda till en omformulering av syftet för en starkare säkring av individskyddskravet samt en kraftigare avgränsning av i vilket perspektiv självskadebeteende skulle studeras.

Det första som efter detta beslutades var att studien, för att i högsta möjliga mån undvika risk för skada eller kränkning, skulle ha ett starkt genomgående salutogent perspektiv. Av denna anledning flyttades fokus från inledande avsikter med självskadebeteende till en sondering kring de friskfaktorer som omgett ungdomarnas uppbrott från det självskadande beteendet. Genom att fullständigt undvika orsaker bakom beteendet eller beskrivningar av de destruktiva handlingarna minimeras alltså risken att ett medverkande i studien stärker det självskadande beteendet.

Ytterligare en vinst med det nya perspektivet var att författarna till denna uppsats i högre grad kunde vara säkra på att respondenterna faktiskt slutat med sitt självskadebeteende då det är uppbrottet i sig som är intressant för undersökningen – något som underströks i annonsen vid sökandet efter respondenter. Ett tillägg gjordes även i syftet där studien nu närmare ville undersöka internet-communities som specifik friskfaktor i processen som hjälpt personerna ur sitt destruktiva beteende. Detta kändes som en naturlig del i syftet då det var genom dessa Communities sökandet efter respondenter utgick och visade sig vara ett lyckosamt val av brännpunkt. Den nya uppsatsplanen skickades till de administratörer som reagerat vid den första annonsen och godkändes av dessa för att sedan vidarebefordras till respondenter som dessa administratörer kände till. På detta vis var det på dessa Communities enbart personer som redan var kända av administratörerna, och hade slutat skada sig själva, som fick ta ställning till huruvida de ville medverka i undersökningen eller ej.

Ursprungligen skulle även administratörer för alla tre forum intervjuas för att som "kontrollgrupp" tydliggöra de ramar och regelverk som omger forumen och reglerar de sätt man diskuterar på dessa. Fyra intervjuer planerades, varav två genomfördes men valdes sedan bort av flera orsaker. Den främsta av dessa orsaker var helt enkelt utrymmesskäl. Intervjuerna undersökte främst vad som enligt administratörerna själva kunde anses vara godkända sätt att diskutera ett stigmatiserat ämne på, både regelmässigt och kulturellt. Även om detta tema är intressant i sig, skulle det i praktiken utöka studien med ett tredje delsyfte samt ytterligare teorier och begrepp med förankring i ny tidigare forskning.

Metodval

Användningen av internet som forskningsfält är en relativt ny företeelse. Under några inledande år diskuterades det främst kring hur företag eller olika organisationer skulle kunna använda sig av internet för att nå ut till konsumenter. Idag har dock framväxten av intressegrupper och Communities skapat nya platser för personer att träffas och interagera med varandra (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003). Dessa fenomen skapar även nya forskningsfält i samma ögonblick som de framträder – forskningsfält som i högsta grad är relevanta att belysa ur en kvalitativ synpunkt. Ofta har internet främst blott används för ett sökande av respondenter eller verktyg för kvantitativa undersökningar. Att använda internet som en arena för insamlandet av det empiriska materialet i kvalitativ forskning genom intervju har dock inte varit lika vanligt (Daneback, 2006). Detta trots att fördelarna med internet som kommunikationsform vid intervjuer är många genom de rumsliga och tidsmässiga förmåner som existerar. Dock förekommer det inte idag någon utkristalliserad metod för att specifikt forska kvalitativt på internet, något som medför att redan utarbetade forskningsmetoder får användas och anpassas för det nya fältet (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003).

Den huvudsakliga skillnaden mellan en vetenskaplig intervju och andra intervjuformer är enligt Kvale främst den metodologiska medvetenheten kring frågornas form samt en uppmärksamhet kring samspelet i intervjusituationen och en kritisk observans kring vad som sägs i intervjun (1997). Vid intervjuer över e-post skapas ytterligare vikt kring den första av dessa tre faktorer – att vara medveten om vilka frågor som ställs. Delvis då en intervju över e-post innebär att respondenten faktiskt måste lägga ner en hel del tid och energi på att skriva ett uttömmande svar, något som vid muntlig intervju hade förenklats drastiskt. Med detta i åtanke är det alltså viktigt att inte bifoga för

många frågor vid en e-postkontakt för att inte skapa en intervjusituation som för respondenten upplevs överväldigande, detta är något som i sin tur leder till att frågorna som skickas måste vägas och formuleras oerhört noggrant. Målet är att lyckas ringa in problemområdet så pass väl som möjligt, på så få frågor som möjligt, samtidigt som det helst inte skall vara frågor som i för hög omfattning styr vilket svar som presenteras.

Ett steg i det led som förde studien mot de slutliga frågorna som sändes till respondenterna var även en kortare observationsstudie kring hur man diskuterar självskadebeteende på internetbaserade forum. En hel del citat relevanta för frågeställningen togs i beaktande och sparades, men eftersom det inte är fullständigt självklart om citat över internet skall betraktas som offentlig eller privat information, valdes de bort ur den slutliga uppsatspresentationen. Detta då inget informerat samtycke från citatförfattarna säkrats (Daneback, 2006). Dock vidareutvecklade denna observation den förståelse som grundlade frågorna för intervjuerna.

Även om denna intervjuform sålunda baseras på ett statistiskt frågeformulär som skickas till respondenterna, kan den i många avseenden anses vara en halvstrukturerad intervju (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003). Detta främst då frågorna är relativt generella och genom öppna svarsmöjligheter söker efter respondentens subjektiva upplevelse. Det understryks även vid intervjutillfället att det är respondentens egen tolkning av frågan som är den gällande – det existerar inga rätt, eller fel. Möjligheten att följa upp intressanta sidospår, be om klarifierande information eller ställa ytterligare följdfrågor existerar även, något som ytterligare ger intervjuformen en halvstrukturerad uppbyggnad – även om dessa möjligheter inte sker under samma tillfälle (ibid.).

Att forska på internet: hinder och problem

Det främsta och mest uppenbara problemet som uppstår vid forskning över internet är tätt knutet till de rumsliga fördelarna internetkommunikation innebär, nämligen den minskade betydelsen av fysisk närvaro vid intervjutillfället. I en intervjusituation där respondent och forskare möts ansikte mot ansikte finns en tydlig möjlighet för forskaren att inhämta ytterligare information om respondenten än den som just uttrycks i intervjun. All information som kan härröras till sinnesintryck såsom utseende, röstläge, kroppsspråk etc. bortfaller i stort sett helt i denna studie då intervjuerna sker skriftligt över internet (Sveningsson, Lövheim, & Bergquist, 2003). Detta försvårar även för vad Kvale, beskrivet ovan, ser som en viktig del i den vetenskapliga intervjun, nämligen att forskaren är uppmärksam på det som sker i interaktionen med respondenten under intervjutillfället (1997). Huruvida detta skulle påverka det slutgiltiga resultatet av studien kan visserligen diskuteras. Dock kvarstår även det faktum att den information man som forskare samlar in genom att exempelvis analysera respondentens kroppsspråk i hög grad är spekulativ. Om en respondent vrider på sig vid frågetillfället finns en möjlighet för forskaren att tolka detta som att denne upplever frågan som obehaglig. Däremot kan forskaren inte utesluta att orsaken till detta kroppsspråk ligger i att rummet är för kallt eller att respondenten helt enkelt sitter obekvämt. Detta kan sänka validiteten i resultat baserade på dylika observationer.

Ytterligare en negativ aspekt av att genomföra sin forskning på internet som bör framhållas är det faktum att relationen mellan respondent och forskare blir något lidande. Eftersom anonymiteten fungerar åt båda håll har alltså respondenten inte någon annan information om forskaren mer än det denne valt att presentera. Detta är något som kan tänkas påverka hur pass mycket, eller lite, respondenten vill avslöja i intervjun samt hur nära verkligheten denne vill beskriva sin livsvärld för en "främling" (Daneback, 2006). I denna studie har det dock visat sig att anonymiteten snarare fungerat som katalysator för respondenterna när dessa öppnar sig i frågor som rör stigmatiserade ämnen, något som diskuteras vidare i analysen av studiens resultat och analys.

Att ha i åtanke är också det hänseende att respondenterna som medverkat i denna studie alla är vana vid internetkommunikation som medium samt att uttrycka sig i skrift. Detta bör beaktas vid en granskning av e-postbaserade intervjuer som metod i kvalitativ forskning.

Genomförande av intervjuer

Efter inledande korrespondens med de utvalda respondenterna skickades det sammanställda frågeformuläret ut och återigen informerades respondenterna om frivilligheten att delta i studien. Samtidigt dubbelkollades att respondenterna var över 18 år gamla samt att de inte längre hade ett pågående självska debeteende. Därefter tog väntan vid. När de första svaren anlände påbörjades arbetet med att sortera in svaren i de teman som vidare beskrivs i resultatpresentationen och analysen. I två av de inkomna svaren upplevdes att det var vissa saker som krävde en djupare förklaring vilket medförde att ytterligare e-post skickades till de berörda respondenterna med de följdfrågor som uppkommit.

Bearbetning av data och analysmetod

Den huvudsakliga, vetenskapsfilosofiska ådran i analysen av denna studie har vilat på hermeneutiken. Genom denna försöker forskaren, med hjälp av sin medvetandegjorda förförståelse, tolka respondenternas svar och skapa en klar mening i det empiriska materialet (Kvale, 1997). Nyttan ligger i första hand i att skapa en förståelse kring respondenternas egna skildringar av de delar av den livsvärld de låter bli tillgängliga genom intervjun (Larsson, Lilja, & Mannheimer, 2005). Analysarbetet har dock genomförts i flera steg med olika analysmetoder, och kan därmed benämnas skapa mening genom Ad Hoc, eller med ett eklektiskt förhållningssätt (Kvale, 1997).

Inledningsvis användes – för att göra materialet gripbart – den fenomenologiska metoden *meningskoncentrering*, där materialets egentliga mening lyfts fram genom att citat relevanta för syftet plockas ut ur respondentens totala svar. Dessa citat har sedan till viss mån bearbetats för överskådlighetens skull, förkortats i de fall respondenten växlat fokus samt rättstavats och avidentifierats (Larsson, Lilja, & Mannheimer, 2005). Enligt hermeneutisk tradition delades sedan det sammanlagda resultatet från alla respondenter upp i ett antal teman som grundades på de frågor respondenterna fått besvara. Då dessa ursprungligen var många till antalet påbörjades även arbetet med att sortera bort de teman som inte direkt kopplades till syftet eller frågeställningarna studien vilar på. Denna process ledde vidare till de tre huvudsakliga teman som presenterats i resultatet med uppdelning enligt de tydligaste gemensamma nämnare som framgick av det empiriska materialet (Kvale, 1997). Eftersom ingen transkribering behövde genomföras blir således de inhämtade svaren från respondenterna direkta citat utan risk att ha snedvridits eller misstolkats (Daneback, 2006). Slutligen har

dock dessa citat formulerats om till egen textmassa; en *narrativ strukturering* av resultaten i resultatpresentationen. Denna organisering av textmassorna har främst skapats för att ytterligare tydliggöra de olika meningar som framkommer i studiens tematisering, även om denna samtidigt skulle kunna riskera att leda till vissa förändringar eller feltolkningar av svarens essens (Kvale, 1997). Den narrativa struktureringen gjordes också delvis av rent kosmetiska orsaker för att underlätta för läsaren. Dock har den genomförts med en medvetenhet av ovan nämnda risker samt med konstant tydlig förankring i det empiriska materialet för att minimera förvanskning i detta skede (Kvale, 1997). Studiens resultat tangerar i många avseenden ett brett fält av teoretiska utgångspunkter; från makronivå med sociologiska beskrivningar av internet som företeelse till mikronivå med behandlingsmetoder och teorier kring självskadebeteende. Detta medförde ett naturligt abduktivt förhållningssätt där empirin i hög grad fick avgöra valet av de teorier som används i analysen. Det sista steget i analysen var sedan en återgång till den hermeneutiska cirkeln, där delarna – med sina nya, förstärkta och teoretiskt förankrade bitar – åter sammansatts till en helhet som vunnit nytt djup i den sammanfattande analysen där fenomenet beskrivs.

Urval

Den rampopulation som är intressant för denna studie är personer över 18 år som tidigare haft ett självskadebeteende (främst genom att skära eller bränna den egna kroppen utan suicid som målsättning), men nu brutit detta beteende och använt internetcommunities under och efter uppbrotts-tiden. Respondenter för studien söktes via tre forum på internet där självskadebeteende är en mer eller mindre central del av vad som diskuteras. På det första av dessa Communities söktes respondenter offentligt där dessa sedan själva tog kontakt för vidare intervjuer. Därmed kan urvalet på detta Community anses vara strategiskt, utöver en presentation av de urvalskriterier möjliga respondenter måste uppfylla fanns dock ingen kontroll från forskarnas sida angående vem som läser annonsen och visar intresse att medverka (Patel & Davidson, 2003). På de andra två forumen användes administratörer och moderatörer för forumen, efter korrespondens med forskarna, som grindvakter och vidarebefordrade uppsatsannonser till intressanta respondenter som passade urvalskriteriet. Alltså kan urvalet på dessa två forum ses som strategiska urval i högre grad – främst ur moderatorernas synvinkel då dessa förmedlade annonsen till respondenter de själva visste hade intresse att delta i undersökningen. Dessa respondenter var också sedan tidigare kända av administratörerna över längre tid, vilket ytterligare säkrar att de lämnat sitt självskadebeteende samt är över 18 år gamla. Dock fanns inte heller här någon direkt kontroll eller styrning från forskarnas sida. För studien inleddes sammanfattningsvis en kontakt med 14 ursprungliga respondenter varav efter bortfall, urvalsprinciper eller avgränsningar sex blev slutliga respondenter för undersökningen.

Bortfall

Av de 14 respondenter som svarat att de ville medverka i denna undersökning plockades tre bort då de inte passade in i de modifierade urvalskriterierna. Dessa var antingen under 18 år och alltså inte myndiga, eller hade fortfarande ett pågående självskadebeteende vilket medförde att deras medverkan omöjliggjordes. Två av dessa var administratörer, som visserligen svarade på de frågeformulär som skickades ut, men som sedan valdes bort då det av rena utrymmesskäl inte var möjligt att beakta den aspekten av studien som behandlar vilka normer som omger forumen kulturellt och regelmässigt. Ytterligare tre respondenter bortföll då de inte svarat på de utskickade frågorna trots ett flertal påminnelser – detta kan ses som det fullständiga bortfallet då övrigt bortfall varit resultat av avgränsningar eller urvalskriterier från författarnas sida. En av dem meddelade emellertid att hon ämnade svara på frågorna så fort tillfälle gavs, dock har till dags dato inget svar inkommit.

Tänkbara orsaker till det fullständiga bortfallet kan vara att respondenterna haft intention att svara på de utskickade frågorna men vid mottagandet ansett att det skulle bli alldeles för jobbigt att svara utförligt på dem och således underlåtit sig att skicka in dem (Larsson, Lilja, & Mannheimer, 2005). Utöver dessa har en respondent svarat på ett sådant sätt att delar av hennes respons kan ses som ett internt bortfall då de flesta av de ställda frågorna bemötts oerhört kortfattat. Den genomsnittliga längden på svaren från respondenter låg mellan sex till åtta A4-sidor, alltmedan denna respondents svar enbart uppgick till en halv sida. Exempel på detta är när en öppen fråga kring vilka stärkande omständigheter som hjälpte henne att komma ur självskadebeteendet besvarades med ett enkelt "Nej". Dock kan detta vara ett uttryck för att hon inte ville svara på just den frågan då det i korrespondensen med respondenterna skriftligen upplysts om att de inte behövde svara på alla frågor om de inte önskade att göra detta. Mer om detta behandlas främst i kapitlet om slutdiskussion men även till viss del i avsnittet om förståelse samt följande avsnitt om reliabilitet och validitet.

Reliabilitet och validitet

Reliabiliteten kan sägas vara ett mått på hur pass pålitliga studiens resultat är. Tillförlitligheten i resultaten skall vara så pass god att en annan forskare vid ett annat tillfälle skall kunna få fram samma resultat om han eller hon skulle intervjua en liknande grupp individer på ett liknande Community, framtagen med liknande urvalsprinciper. Tre olika Communities valdes ut som riktade sig till tre olika målgrupper vilket medförde att förväntningen var olika svar beroende på vilket Community dessa respondenter kom ifrån. Eftersom de insamlade svaren inte nämnvärt skilde sig mellan de olika respondentgrupperna borde detta då vara ett tecken på att reliabiliteten i undersökningen är god (Patel & Davidson, 2003). Undersökningens mål är att på ett så gott sätt som möjligt beskriva verkligheten så som respondenterna upplever denna vilket således betyder att det inte finns några "rätta svar" utan handlar om de subjektiva upplevelserna från respondenternas sida (Larsson, Lilja, & Mannheimer, 2005).

Det enkla faktum att materialet blev överblickbart genom de skriftliga svar som mottagits och tematiserats medför att den analys samt tolkning som gjorts utifrån de valda teoretiska tolkningsramar relativt enkelt kan ses i ren text utifrån respondenternas svar. Intervjuerna har, precis som intervjuguiden vid intervjutillfället, delats upp i teman för att hålla respondenternas svar inom

ramen för undersökningsområdet och därigenom blivit mindre problematiska att analysera. Tematiseringen av intervjumaterialet har gjorts på var sitt håll för att i efterhand kunna jämföra och finna gemensamma nämnare i de insamlade svaren samt eventuella avvikelser i desamma. Studiens reliabilitet har även höjts genom användandet av citat för att på bästa möjliga sätt fånga respondenternas sanna uttryck och kontext (Kvale, 1997).

Validiteten syftar på hur pass väl forskningen lyckats undersöka det den faktiskt utger sig för att göra. Genom att fortlöpande genom studiens gång granska studiens validitet, från problemformulering till intervjuguide, har det funnits en god kontroll över att problemområdet begränsats och följt ramverket för det övergripande syftet. Då uppsatsens syfte är att undersöka vilka friskfaktorer som fått respondenterna att sluta självskada samt vilken betydelse internetcommunities som specifik friskfaktor haft för denna process var urvalsprocessen med att finna dessa respondenter tvungen att ske på just internetcommunities. Genom att göra detta uppfylldes således urvalskriterierna för att kunna undersöka det som studien avser (Patel & Davidson, 2003).

Dessa urvalskriterier medför dock ofrånkomligt att personer som inte upplever internetcommunities som stödjande eller stärkande i uppbrotsprocessen inte heller anmäler intresse att medverka i studien. En jämnare balans mellan positiva och negativa aspekter av internetanvändandet hade möjligtvis skapat en god grund för ökad förståelse av fenomenet som helhet. Dock har studiens huvudsakliga fokus lagts vid friskfaktorer, främst i syfte att vidmakthålla individskyddskravet som omsluter respondenterna. Detta diskuteras vidare i slutdiskussionen kring studiens resultat. Under arbetets gång omarbetades även syftet och frågeställningarna i samarbete med en av administratörerna för ett av de forum där sökningen av respondenter påbörjats. Detta gjordes på grund av ytterligare etiska aspekter som inte hade bearbetats. Detta skulle kunna ses som en extra handledning då administratören för detta forum har god insyn i respondenternas övergripande problematik och således kunde hjälpa att utforma frågeställningarna för att bättre fånga essensen i det som skulle undersökas. Sist men inte minst har respondenternas svar inte transkriberats då alla intervjuer skett via e-post vilket innebär att validiteten ytterligare stärkts (Kvale, 1997).

Generaliserbarhet

Då generaliserbarheten handlar om att kunna applicera resultaten på andra individer än de som förekom i undersökningen kan med bestämdhet sägas att resultatet inte är generaliserbart på den svenska befolkningen i stort. Dock framträder tillräckligt tydliga mönster, trots viss spridning i urvalsprocessen, för att kunna dra generaliserande slutsatser gällande unga med ett självskadebeteende i dagens Sverige som använder sig av internetforum. Generaliserbarheten i sig är dock inte ett mål med denna undersökning då den är av kvalitativ art och ämnar undersöka respondenternas egna subjektiva upplevelser och åsikter (Patel & Davidson, 2003).

Etiska överväganden

Nedan presenteras de etiska betänkligheter som tagits i hänsyn inför genomförandet av föreliggande studie. Eftersom de etiska aspekterna varit ständigt närvarande och grundläggande genom framarbetandet av syftet och metodutvecklingen kring internetforskning har således detta avsnitt kommit att bli en viktig beståndsdel i denna uppsats.

Forskningskravet

Ett viktigt steg i strävan efter att säkra de forskningsetiska principer som omfattar socialt arbete är att vidmakthålla det så kallade *forskningskravet*. Detta krav etableras framför allt genom att presentera kunskap med hög kvalitet samt genom att i undersökningen fokusera på väsentliga frågor. Vidare bör forskningen verka för att stärka och förbättra existerande metoder men även fördjupa det vetande som finns tillgänglig inom forskningsfronten (Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet, 1999). Den största andelen av forskning som idag existerar kring ämnet självskadebeteende ställer i första hand in sig på behandlingsmetoder, utvärdering av densamma samt behandlares perspektiv på klienter med denna problematik och bemötandet gentemot klienterna. Det finns förhållandevis få rapporter där de självskadande individernas egna perspektiv lyfts fram och ytterligare färre med fokus på de friskfaktorer personerna själva uttrycker som stöd för uppbrottet från sitt självskadebeteende samt vilken betydelse internetbaserade Communities haft för denna process. En undersökning kring detta kan dels bistå i ett fördjupande av kunskapen som omger självskadebeteende samt öka insikten i vilka inre processer och skeenden individer genomgår i sin uppbrottsprocess från det självskadande beteendet. Studien kan även bidra med ökad kulturkompetens kring internetcommunities som tidstypiska och spontana självhjälpgrupper för personer med självskadande beteende. Med alla fördelar och eventuella risker som dessa medför. Ytterligare nytta kan finnas i den metodutveckling studien skapar för internetbaserad forskning och de etiska gränssättningar som forskning på internet kräver. Med detta i åtanke har en stor del av forskningskravet uppfyllts då denna undersökning tangerar ett förhållandevis utforskat forskningsområde samt på flera sätt bidrar med ny kunskap till fältet.

Individskyddskravet

Då föreliggande undersökning är av mycket känslig art för de tillfrågade respondenterna är det även av yttersta vikt att *individskyddskravet* ställs som obestridd grundsten under arbetets gång. Essentiellt är att individer som medverkar i forskningen inte under några omständigheter får utsättas för varken fysisk eller psykisk skada, förödmjukelse eller kränkning. Det är även centralt att skydda respondenterna från, av allmänheten, otillbörlig inblick i privata angelägenheter och livsförhållanden (HSFR, 1999). Individskyddskravet är till sin natur en faktor som kan stå i motsats till forskningskravet då kunskapen en forskare vill frambringa ibland vidrör ämnen som av respondenter upplevs som privata, känsliga eller delikata. Det kan därför vara av vikt att man som forskare diskuterar och väger tonvikten av att uppfylla dessa krav mot varandra (HSFR, 1999).

Självskadebeteende är ett ämne som kräver ett "återupplevande" av högst intima känslor, tankar och upplevelser från respondenternas sida. Det blir sålunda svårt att för respondenterna undvika en påverkan på känslomässigt plan. Utöver denna påverkan föreligger även en risk att det självskadande

beteendet förstärks eller riskerar att förstärkas genom undersökningen. Med detta i åtanke har urvalet gjorts på sådant vis att alla respondenterna som tillfrågats att medverka i studien själva, vid upprepade tillfällen, uttryckt att de fullständigt brutit med sitt självskadande beteende. Då studiens frågeställningar och problemområde syftar till att undersöka friskfaktorer kring uppbrottet från självskadebeteendet underströks detta först vid det allmänna sökandet av respondenter på forum men även två gånger senare i den inledande kontakten med respondenterna samt då frågorna presenterades. Genom att fokusera på positiva faktorer som skapat ett stöd i respondenternas liv då dessa avslutade sitt självskadebeteende har även frågorna ställts på ett sätt som inte uppmanar till beskrivande av handlingar, känslor som låg till grund till självskadebeteendet eller övriga orsaker till varför respondenterna valt att skada sig själva. Därmed har respondenterna i högsta möjliga grad skyddats från kränkning eller skada då perspektivet i undersökningen genomgående varit salutogent. Sålunda kan forskningskravet i denna undersökning uppfyllas utan minskat individskydds krav. Ytterligare fyra aspekter av individskydds kravet som presenteras nedan har tagits i åtanke.

Informationskravet

Detta allmänna krav på att forskaren skall informera alla parter som berörs av forskningen om studiens grundläggande syfte (HSFR, 1999). Detta gjordes på olika sätt på de olika forumen då de har olika regelsystem och uppbyggnad. På det första av forumen lades en allmän diskussionstråd upp där forskningens syfte annonserades samt information om vilka som bedriver denna, vilken roll respondenterna har samt vilka villkor som gäller för deras medverkande. Här beskrevs även hur studien skulle genomföras, kontaktinformation till forskarna (även till handledaren vid Göteborgs Universitet) samt de etiska omständigheter som gäller som skydd för eventuella respondenter (Kvale, 1997). Det redovisades även att vissa frågor kunde verka obehagliga att svara på, samt att man i sådana fall var helt fri att välja bort dessa. Det underströks att undersökningen var fullständigt frivillig, samt att det var den kvalitativa kunskapen och subjektiva upplevelsen som låg i fokus för studien – med andra ord finns inga ”rätt eller fel” vad gäller respondenternas svar. Slutligen presenterades information om att allt material som skapas i samband med studien enbart kommer att användas för studiens syfte, samt att alla respondenterna självklart skall få ta del av den slutliga vetenskapliga rapporten (HSFR, 1999). På de två andra forumen kontaktades först administratörer och moderatörer (se avsnitt – vägen till syftet), som informerades om undersökningen, dess syfte, frågeställningar, urval samt etiska aspekter. Efter ett godkännande från dessa administratörer skickades en annons med samma sorts information som till första forumet, som administratörerna sedan vidarebefordrade till individer som passade gruppen studien intresserar sig för. Dessa personer var sedan fria att själva kontakta forskarna för vidare kommunikation och information. När sedan respondenterna tog kontakt och visade intresse att delta i studien, upprepades denna information mer i detalj över e-post.

Samtyckeskravet

I den inledande kontakten framhövs även samtyckeskravet som baseras på att deltagare i studien själva har fullständig rätt att bestämma över sin medverkan (HSFR, 1999). Då studien tangerar ett, för respondenterna, känsligt ämne valdes myndiga personer över 18 år för deltagande. Detta främst för att undvika eventuella praktiska bekymmer vid erhållande av målsmans samtycke (Kvale, 1997). I samband med uppfyllandet av informationskravet betonades samtyckeskravet samt våra krav på

respondenterna och de villkor dessa ställer upp på, dels vid den första "annonsen", men även i den inledande kontakten med respondenterna samt då frågorna presenterades för dem över e-post.

Konfidentialitetskravet

De etiska principer nämnda ovan måste dock kombineras med konfidentialitetsprincipen för att ytterligare stärka individskyddskravet. Denna princip grundar sig i att informationen som insamlas under studien och som redovisar privata angelägenheter som kan komma att identifiera undersökningspersonerna inte presenteras i det slutliga forskningsresultatet (Kvale, 1997). För att inte avskräcka respondenter från att medverka i studien framhölls konfidentialitetskravet tidigt, redan i annonsen under sökandet av respondenter. Alla personnamn, namn på internetforum samt eventuella språkliga egenheter eller platser som framkommer i intervjuerna och skulle kunna verka identitetsröjande har ändrats och eller avlägsnats ur den slutliga forskningsrapporten. Dock har det råa materialet som ligger till grund för forskningen sparats för att möjliggöra eventuell intersubjektiv kontroll samt återskapande av undersökningens resultat av annan forskare (Kvale, 1997). Detta material offentliggörs dock inte i nuläget utan sparas på ett sådant sätt att obehöriga ej kan ta otillbörlig del av det (HSFR, 1999).

Nyttjandekravet

Även nyttjandekravet, att informationen som framgår av undersökningen enbart kommer användas i denna studie och ingen annanstans, framhölls vid den första informationen om undersökningen på forumen. Ingen information eller data i denna studie kommer heller användas i kommersiellt syfte, ej heller i icke-vetenskapliga bruk. Respondenternas svar i undersökningen kommer inte heller användas som underlag för beslut eller åtgärder som direkt påverkar denne (HSFR, 1999).

Resultat

I följande kapitel kommer undersökningens huvudsakliga resultat samt en kort presentation av respondenterna läggas fram. De resultat som uppvisas här har, som tidigare nämnts, initialt delats upp i ett antal teman som därefter vidare bearbetats för att tydliggöra den diskussion som drivs i studiens analys. De teman som här behandlas har döpts till *friskfaktorer*, *Internets betydelse* samt *risker med Communities*. Dessa tre övergripande teman har sedan ytterligare brutits upp i delteman, för att vidare klargöra resultatet och tydliggöra eventuella skillnader mellan respondenternas svar. Citaten i detta kapitel är alla från respondenterna och har tagits ur sina sammanhang för att ordnas in i de teman som valts.

Citaten som återges här är dock inte det fullständiga resultatet, utan snarare ett axplock för att påvisa och understryka tematiseringens mening som i övrigt framställs i löpande text. Alla citat har för överskådlighetens skull rättstavats, i vissa fall förkortats något då respondenterna avvikit från kärnämnet, samt avidentifierats (inklusive namnen på de Communities personerna härrör från). Utöver detta har inga citats innehåll förändrats.

Presentation av respondenter

Här följer en kort presentation av de respondenter som medverkat i studien. Informationen som ligger till grund för denna presentation utgår främst från de svar respondenterna gett i undersökningen samt användarpresentation dessa har av sig själva på respektive Community.

Flicka 1, Community A

Detta var den första av respondenterna som tog kontakt för medverkande i studien. Hon är 19 år gammal och har haft ett självskadebeteende av varierande grad under många år. Hon uttrycker själv att hon brutit upp från beteendet två gånger, varav det första uppbrottet var "påtvingat" och ledde till återfall medan det andra var "frivilligt" och förblev varaktigt. Hon har genom åren haft kontakt med två olika kuratorer, Barn och Ungdomspsykiatri samt en psykolog. Dock uttrycker hon att dessa kontakter, förutom psykologen, inte varit till någon nämnvärd hjälp samt att hon själv fick finna mycket av det stöd hon behövde via internetcommunities.

Flicka 2, Community A

Denna respondent är nu 19 år gammal och har kämpat med sitt självskadebeteende samt svår anorexi sedan hon var 11 år tills hon var 18 år. Idag ser hon sig själv dock som helt frisk från dessa beteenden. Hon beskriver sitt möte med psykiatri i två omgångar. Först med inläggning på en Barn och Ungdomspsykiatrisk vårdavdelning varefter hon placerades på behandlingshem som enligt henne inte kunde hantera självskadande beteende och skrev ut henne, en händelse som yttermera förvärrade hennes problematik. Därefter ytterligare inläggning på vårdavdelning i väntan på ännu en placering på ett behandlingshem som hade goda arbetsmetoder för hennes problematik och hjälpte henne mycket.

Flicka 3, Community A

De svar denna respondent gav var genomgående kortfattade, något som enligt henne själv beror på att hon upplevde frågeformuläret för studien som konstiga och något svårförstådda. Detta bidrar även till att presentationen av henne är fåordig. Flicka 3, Community A är nu 19 år gammal och har haft ett självskadebeteende från att hon var 12 år gammal tills hon var 17 och har sålunda varit frisk från beteendet i två år.

Flicka 1, Community B

Denna respondent är nu 27 år gammal och har varit självdestruktiv under många år. Vid 14 års ålder inleddes en kontakt med Barn och Ungdomspsykiatri samt påbörjade samtalsterapi och medicinering för vad hon själv beskriver som "fruktansvärda tvångsproblem". Idag har hon varit skadefri i över fyra år, är universitetsutbildad och arbetar själv inom psykiatri med personer som har självskadebeteende och psykossjukdomar. Under hela livet har hon använt internetcommunities.

Flicka 2, Community B

Idag är hon 24 år gammal och har i två olika perioder haft ett självskadebeteende. Den första perioden, i åldern 16-20, beskriver hon sig själv som en aktiv självskadare. Den andra, som överlappar denna period, i åldern 19-24 beskriver hon sig som mindre aktiv samt i på väg att sluta med beteendet. Hon har aldrig vårdats inom psykiatri men i viss mån medicinerats. Detta är något som gjort att hennes väg mot en skadefri tillvaro uppnåtts genom eget experimenterande. Idag har denna respondent varit skadefri en längre tid, men vill inte kalla sig "frisk" då hon fortfarande inser att risken för återfall i viss mån existerar.

Flicka 1, Community C

Denna respondent har haft ett flertal självdestruktiva beteenden och har vid många tillfällen beslutat sig för att sluta skada sig själv. Dock var det inte förrän flera olika faktorer "drog åt rätt håll" det slutgiltiga uppbrottet kom. Den mest betydelsefulla vårdkontakten benämner hon som en kontakt med sin terapeut som hon, efter behandlingens avslut, fortfarande har en god relation till. Idag utbildar hon sig till ett vårddyrke på universitet och upplever stort stöd av lärare på programmet.

Resultat: Friskfaktorer

Nedan följer en presentation av de friskfaktorer, utöver internet, som hjälpt respondenterna att bryta från sitt självskadande beteende. Ur dessa friskfaktorer har även vad som i denna resultatpresentation benämns som negativa friskfaktorer urskiljts. Denna uppdelning kom naturligt då respondenterna själva benämnde flera orsaker som hjälpt dem i uppbrottet från självskadebeteendet, men ändå baserats på negativa omständigheter eller känslor som exempelvis skuld, skam, avsmak inför den egna kroppen, rädsla att såra andra genom sitt beteende etc.

Vid en genomgång av de resultat som kan härledas till friskfaktorer framgår tidigt ett mönster där flera olika former av stöd samverkat för att skapa situationer som möjliggjort för ett uppbrott från självskadebeteendet. Den första formen som nämns är främst yttre orsaker kopplade till den psykiatriska vården och yttrar sig på liknande vis i mötet med terapeuter och behandlingshem. Detta är en friskfaktor som de flesta respondenterna lyfter fram då de allra flesta haft stärkande vårdkontakter. Flicka 2, Community A berättar exempelvis om sin andra placering på behandlingshem som en chans att för första gången andas ut, att få en trygghet hon inte hade innan. Det hon själv benämner som de friska tankarna och "den friska rösten", blev lite starkare. I samband med denna vistelse på behandlingshemmet fann hon även nya sätt att uttrycka sig och hantera sin ångest genom exempelvis konst, musik, sång, matlagning och kreativitet i alla former. Med tiden lärde hon sig att ångest ofta är övergående och att den var lättare att bära ju längre tid hon var skadefri. Flera av flickorna berättar om liknande vårdkontakter och långvariga relationer med terapeuter som varit till enormt stöd. Mer specifikt talar respondenterna om vårdkontakter som visat att de "brytt sig på riktigt" och frambringat vad flickorna ser som uppriktig empati som särskilt betydelsefulla. Flicka 1, Community B berättar:

Min terapeut var ett suveränt stöd. [...] Jag fick ringa precis när jag ville till henne om jag fick impulser att skada mig själv. Jag ringde nog 3 gånger på två år- Bara vetskapen om att jag fick ringa till henne 24/7 [dygnet runt, förf.anm.] var väldigt stärkande.

Även andra, yttre, kontakter omnämns som stödjande i uppbrottet från det självdestruktiva beteendet. Flicka 1, Community C berättar exempelvis om lärare på universitetsutbildningen som känt till hennes problematik och skapat ett stöd genom att motivera henne att fortsätta sina studier trots att hon skadade sig själv. Genom detta fann hon nytt fokus och en ny kontext i livet som hindrade henne från att inte fullt "gå in i sjukdomen".

Det nämns ett flertal gånger, i alla intervjuer, ytterligare ett yttre stöd som varit till hjälp under respondenternas uppbrottsprocess, nämligen stödet från de närmaste i den dagliga omgivningen – familjemedlemmar, vänner och pojkvänner. I samband med de yttre vårdkontakterna var det alltså viktigt för många av respondenterna att det fanns ett medverkande och stöd från sitt nära nätverk. Flicka 2, Community A uttrycker sig kring detta såhär:

... det som verkligen fick mig att förändras var att jag blev ihop med min pojkvän (nu sambo). [...] då fick jag verkligen en mening med mitt liv. Han fick mig att känna mig vacker, något som jag inte hade känt på väldigt, väldigt, länge. Jag började verkligen kämpa för livet.

Ytterligare ett särdrag bland de friskfaktorer som nämns av flickorna är snarare sakförhållanden som till synes uppkommer inifrån dem själva. Denna specifika form av verkligt självskapade salutogena omständigheter är också till stor del en av studiens viktigaste resultat kring friskfaktorer. Alla respondenter har funnit energi att förändras, strategier för att bli frisk genom att hjälpa andra samt insikter kring det egna beteendet genom ett orubbligt inre arbete. Exempelvis beskriver Flicka 1, Community B hur beslutet att upphöra med självskadande beteende grundades i att hon insåg de resurser hon hade inom sig och att hon kunde använda all energi hon lade ner på att vara destruktiv till att stötta och hjälpa andra istället. Hon ville börja arbeta med beteendevetenskap och var på det klara med att hon, för att kunna jobba med människor, själv måste kunna sätta gränser i sitt eget liv. Dock upplevde hon inte detta beslut som ett resultat av en speciell händelse, eller förlösande ögonblick – snarare att hon blott bestämde sig för att det var nog. Hon ville visa ”alla” att hon klarar av att bättra sig och reda ut alla knutar inombords. Hennes envishet att lyckas bli skadefri inför andra är vad hon själv beskriver som sin starkaste drivkraft. När hon väl hade beslutat sig för något så var det helt enkelt på det viset, uttrycker hon.

Flera av respondenterna berättar hur de fått skapa stärkande faktorer med egen kraft och fantasi. Även om resultaten av detta inre arbete inte alltid fungerat har det betytt mycket för respondenterna att själva få hålla i herraväldet över sitt tillfrisknande. Flicka 2, Community A berättar om hur hon skapade en sorts tävling med sig själv där hon räknade varje dag hon var självskadefri, för varje dag som gick blev det något lättare att hålla sig. På liknande sätt berättar Flicka 2, Community B om sin strävan:

Jag har nog i väldigt hög utsträckning skaffat mig omständigheter på eget bevåg. Jag har inte gått i någon behandling som har hjälpt mig att kunna sluta, har större delen av tiden varit medicinfri, och jag har hela tiden utvecklats på egen hand och helt enkelt lärt känna, och hantera, mig själv och min problematik bättre. Jag har fått experimentera mycket!

Hon beskriver vidare hur en del i detta experimenterande exempelvis var att skriva tre uppsättningar av listor som innehöll handlingsmöjligheter som kunde dämpa ångest. Den första listan inrymde strategier hon kunde använda under dagtid (städa lägenheten, lyssna på hög musik etc.), den andra under nattetid (läsa böcker, skriva, chatta etc.). Den tredje listan kunde hon använda vid akuta ångestbesvär och innehöll saker som fungerade på kort sikt med snabb verkan. Dessa listor använde hon i många månader, och trots att hon inte alltid behövde dem kände hon hur det hjälpte att bara ha en genomtänkt plan som hon själv hade fått utforma. För henne var det alltid viktigt att bibehålla kontrollen. Hon fortsätter med att vidare beskriva hur hon, i brist på kontakt med professionell hjälp, sökte olika strategier i en sorts självterapeutiskt syfte.

Genom att finna vardagliga händelser och aktiviteter att se fram emot där det helt enkelt var opraktiskt att skada över kroppen lyckades hon skapa motivation till ett avbrott i självskadan. Hon återupptog en tidigare dröm och började dansa, en aktivitet som hjälpte henne på följande vis:

Jag fick försöka att tänka väldigt kortsiktigt: "Okej du vill skada dig nu, men vänta ett tag så kanske det går över. Försök sedan att vänta till t.ex. måndag då du ska dansa. Om du fortfarande vill skada dig efter det så då går det bra".

Genom att fortsätta arbeta på detta sätt – sysselsätta sig med välgörande aktiviteter – lyckades hon sålunda hålla sig skadefri över längre perioder. Hon lärde sig också att "inte tänka så mycket" och att de självmordstankar och destruktiva tankegångar hon har när hon får ångest faktiskt är övergående.

Negativa friskfaktorer

Ett intressant mönster som framgick i de flesta av respondenternas svar var inverkan från vad denna studie kommit att nämna som negativa friskfaktorer. Trots den till synes paradoxala benämningen står det klart att många av respondenterna funnit motivation till sitt uppbrott från självskada i omständigheter som grundar sig i känslor eller erfarenheter av negativ art. Den första urskiljbara faktorn grundar sig i rädslan att såra andra genom att skada sig själv. De positiva yttre omständigheterna som nämndes ovan skapade en drivkraft att inte göra personer i sin omgivning illa genom sitt självskadande beteende. Flicka 2, Community A berättar om sin pojkvän som det starkaste incitamentet för förändring i denna process. Hon ville hela tiden att han fortsatt skulle finna henne vacker och tvingade genom detta sig själv att börja äta igen under de perioder hon led av ätstörningar. Hon ville inte såra honom och visste hela tiden om att han skulle bli oerhört ledsen om hon skar sig, svalt sig eller tog tabletter. Flicka 1, Community A berättar först om sin mors kraftiga respons när hon fick reda på självskadabeteendet samt hur hela familjen reagerade med ilska, besvikelse och förtvivlan. Hon beskriver också sina yngre bröders reaktioner när de för första gången fick syn på hennes sår. Detta var något som påverkade dem så kraftigt att de brast i gråt. Respondentens vetskap om att det var hon som skapat dessa tårar gav upphov till vad hon beskriver som otroliga skuld känslor. Flicka 1, Community B uttrycker liknande erfarenheter och berättar:

En dag kände jag att jag inte orkade leva som jag gjorde. Jag sårade mina närmaste och det var jobbigt att hela tiden balansera på gränsen till upptäckt både i skolan och på arbetet.

En stor del i beslutet att välja bort självskadabeteendet kom alltså från rädslan att såra sina närmaste, betydelsefulla kontakter, men även från en oro att bli upptäckt. Flera respondenter uttrycker denna problematik, att tvingas dölja sina ärr för andra – men också inför sig själv.

Detta skapar ännu ett "negativt" sakförhållande som legat till grund för beslutet att sluta skada sig själv. Man pratar om en avsmak inför ärren som uppkommit som resultat av självskadan eller ett äckel inför den egna kroppen. Flicka 1, Community B berättar om hur hon idag får leva med de ärr hon har över kroppen, att hon får acceptera att exempelvis inte kunna visa sig i linne på jobbet. Trots detta uttrycker hon samtidigt att hon förmodligen hade handlat på samma sätt om hon haft en

möjlighet att vrida tillbaka tiden. När hon började med sitt beteende befann hon sig inte i en situation där hon kände att hon hade något att leva för. Flicka 1, Community C beskriver en snarlik avsmak inför sina ärr. Hon säger att ärr i sig hade en stor betydelse för henne i beslutet att sluta. Blekta ärr ser hon som okej, men hon "hatar att ha röda fula ärr på kroppen".

Flicka 1, Community A beskriver hur hon i sin vardag försökte undvika speglar när hon kände sig som svagast, för att hon inte klarade av att se på sig själv när hon sjunkigt så lågt. En dag kunde hon dock inte missa sin egen spegelbild och fick syn på alla ärr, en syn som äcklade henne otroligt mycket som hon själv säger. Denna avsmak hjälpte henne till stor del när hon för andra, och sista, gången valde att bryta upp från sitt självskadande beteende. Hon skriver att när hon väl hade nått den punkten där hon inte klarade av att se på sig själv och vad hon utsätter sig själv för blev beslutet betydligt mycket lättare att ta. Hon fortsätter med att berätta följande om känslan inför sina ärr:

Min vilja fanns på min kropp. Varje gång jag ser mina ärr känner jag avsmak och det får mig att fortsätta hålla mig ifrån det sortens beteende.

Denna avsmak inför den egna kroppen och de ärr som täcker den som ett resultat av självskada ser hon alltså som en vidare motivation till att hålla sig borta från det destruktiva beteendet. Det är också en känsla som hjälper henne att undvika återfall än idag.

Analys: Friskfaktorer

I de svar respondenterna ger oss när det handlar om de positiva friskfaktorerna tas mycket av det som Antonovsky kallar *hanterbarhet* upp. Denna viktiga del inom begreppet KASAM (Känsla av sammanhang) pekar på vikten av att uppleva att det finns resurser i ens närmaste omgivning som står till förfogande när smärtsamma saker inträffar (Antonovsky, 2005). Respondenterna uttrycker att både professionella såsom nära anhöriga har varit en friskfaktor i deras uppbrotsprocess vilket enligt Antonovsky då pekar på att känslan av sammanhang förstärkts och således påverkat individerna positivt i sin önskan att bli skadefria. Dessa människor hjälper således till att göra världen *begriflig* och *hanterbar* vilket slutligen gör strävan efter ett välmående *meningsfullt*. Sett utifrån detta perspektiv blir Antonovskys teori kring KASAM fullt ut applicerbar och synliggör de friskfaktorer som bidragit till det förändrade beteendet (ibid).

På samma sätt kan respondenterna svar tolkas då de nämner att det var en förändring som kom inifrån dem själva. Eftersom de fick en känsla av sammanhang utifrån de tidigare nämnda friskfaktorerna måste det ha varit någonting som fick dem att slutligen "hitta rätt". De flesta respondenter i studien (alla utom en) beskriver upprepade misslyckanden i kontakt med vården, någonting som kommer till en brytpunkt då de vid något tillfälle de möter någon/några personer (terapeuter, behandlingshem eller andra utifrån kommande) som validerar den känsla de beskriver. Med validering i denna uppsats menas att bekräfta en persons känsla genom att förstå, acceptera och respektera det som han eller hon uttrycker utan att värdera de tankar och känslor som uttalas (Kåver & Nilsonne, 2007). Huruvida denna validering kommer från terapeuten, behandlingshemmets personal eller från andra personer i respondentens omgivning kan endast spekuleras kring. Dock

kvarstår det faktum att de på något sätt upplevt att de blivit tagna på allvar och genom detta blivit mottagliga för en inifrån kommande förändring på *initiativ* av yttre stimuli.

Negativa friskfaktorer

I respondenternas svar kunde även ett mönster av det studien kommit att benämna som *negativa* friskfaktorer återfinnas. Dessa svar baseras bland annat på bilden av vad normativ skönhet i samhället är och blir således ett uttryck för den stigmatisering de upplevt i och med sitt självskadebeteende när självskadans sår och ärrbildning inte överensstämmer med samhällets definition av en vacker kropp. Detta visar sig bland annat genom att de upplever ett äckel inför sin egen kropp och den skada de tillfogat sig själva. Den stigmatisering som självskadan ger kan, i vissa fall, även bli en motivationsfaktor för att komma ur det sjukliga beteendet. Detta i de fall då beteendet speglas av nära och käras reaktioner av att se den personen de bryr sig om fara illa. Då respondenternas moraliska karriär påbörjas är det tillfälle då omgivningen reagerar på uppvisandet av självskadebeteendet. Detta startar också processen med att skapa sig en identitet som självskadare. (Helkama, Myllyniemi, & Liebkind, 2004). I dessa fall påverkas respondenterna utifrån den *negativa* reaktion deras stigma skapar hos sin omgivning. Stigmat ger dem dåligt samvete, och i vissa fall äckelkänslor, vilket leder till en önskan att bli av med den bild de skapat av sig själva (Goffman, 2001). Detta leder i sin tur till att de blir motiverade att ändra på sitt beteende eftersom de vill bryta med den stigmatiserade bilden av jaget. Vidare diskussion kring stigmatisering följer och fördjupas i analysen av fördelar och risker med internet.

Resultat: Internets betydelse

Då studiens syfte, urval samt undersökningsarena i huvudsak cirkulerat kring användandet av internet framkom det inte som en överraskning att respondenterna uttryckte ett flertal fördelar med internetcommunities. Utifrån dessa yttringar kunde dock nio specifika områden urskiljas där internet varit till hjälp under hanteringen av problematiken. Dessa är som följer nedan.

Communities som stöd i uppbrottsprocessen

Många av respondenterna omnämner internet, och de internetbaserade Communities de använt sig av, som ett starkt stöd under hela uppbrottsprocessen. Det verkar i alla svar finnas flera olika aspekter i detta stöd som skapat motivation och styrka för respondenterna. Flicka 1, Community C förklarar hur hon anser att man bättre kan förstå sitt eget handlande genom att läsa om andra personers erfarenheter och sätt att reagera. Hon framhåller också hur hon kunnat diskutera på vilka sätt man kan hjälpa vänner och anhöriga som mår dåligt av beteendet, något som hon själv anser vara svårt att förhålla sig till när man är sjuk. Hon har även lärt sig många olika "knep" för att kunna avstå från att skada sig själv samt ser det som viktigt att ha fått diskutera vilka känslor som är "sjuka" och vilka som är normala reaktioner på olika situationer. Flicka 1, Community B ger på liknande sätt uttryck för den betydelse internetcommunities hade för henne. När hon var som mest aktiv på forum innebar det väldigt mycket för henne att veta om att andra människor lyssnade på henne. När hon sedan valde att bryta från sitt självskadebeteende mottog hon ett stort stöd där många visade att de trodde på henne och hennes inneboende förmåga att göra något bra.

Även flicka 2, Community A berättar att det hjälpte henne att få läsa om andras väg ur beteendet. För henne väcktes ett hopp om att det var möjligt att sluta skada sig själv, att det är möjligt att bli frisk från. Hon hoppas också att andra tar styrka av varandras berättelser på samma sätt som hon gjorde. Flicka 1, Community C beskriver ett liknande förlopp:

Men jag fick läsa om människor som tagit sig ur det destruktiva, jag fick hopp om att det var möjligt, och jag ville vara en av dem.

Communities efter uppbrottet

Användandet av internetbaserade Communities är inte något som fullständigt avslutats efter uppbrottet. De flesta respondenterna har fortsatt att använda samma Communities, och gör det än idag – även om betydelsen av dem förändrats något. Några respondenter uttrycker delvis en nytta i ett fortsatt aktivt användande som hjälp att hålla sig från återfall. Flicka 1, Community A berättar hur hennes egna problem under självskadetiden blev ett hinder för henne när det gällde att vara aktiv på forumen, även om det var ett stort stöd att läsa om andras erfarenheter. Idag, när hon är fri från beteendet, säger hon dock att hon både har mer tid samt betydligt mer energi att prata med och hjälpa andra via forumen. Hon beskriver även hur andras berättelser om hur de tog sig ur beteendet har en stärkande effekt än idag när hon slutat skada sig själv. I efterhand uttrycker hon att betydelsen kanske blivit ännu starkare för henne, men nu i den formen att den hjälper henne att vara fortsatt skadefri. Flicka 1, Community C berättar om användandet efter tillfrisknandet:

Dessutom vill jag kunna diskutera det som kan bli så svårt när man varit sjuk; hur hanterar man frågor om vad man gjort på sina ärmor på bästa sätt? Vad gör man av känslan av att det gör så ont att man gjort så här mot sig själv? Hur ska jag göra för att inte falla tillbaka när det skiter sig i livet?

I motsats till detta uttrycker andra respondenter hur funktionen hos Communities i efterhand förändrats och i många fall minskat då problematiken lättat. Det handlar i allt mindre grad om att finna styrka och stöd för egen skull. Snarare finns ett intresse av att ta del i andras berättelser och upplevelser. Flicka 2, Community A anser inte längre att hon behöver andras stöd på samma sätt. Hon behöver inte längre läsa om hur andra gjort för att ta sig ur beteendet i och med att hon själv är frisk idag. På liknande vis berättar Flicka 1, Community B att hon inte längre känner något behov att reflektera över sin gångna problematik. Hon använder enbart forum idag för att hon är intresserad av andra människor och deras berättelser.

Internet som informationskälla

Några av respondenterna berättar om sin introduktion till internetbaserade Communities där självskadeproblematik diskuteras som ett resultat av ett informationssökande kring sitt eget mående på internet. Man framhåller också att informationens lättillgänglighet varit till hjälp i denna process. Flicka 1, Community A skildrar hur intresset för ämnet väcktes hos henne varpå hon inledde ett faktamässigt sökande över internet. Detta främst för sin egen skull men även då hon kände ett behov att hjälpa andra i liknande situation med samma sorts problematik. Det var i detta faktasökande som hon letade upp olika forum där ämnet diskuterades. Flicka 2, Community B berättar vidare om betydelsen av att information på internet är lättillgängligt:

Information på internet är mycket mera lättillgänglig än att kanske ta sig iväg till biblioteket fast att man mår dåligt och orka låna - och läsa - en bok.

Forum som stöd i mötet med vården

Många av respondenterna uttrycker i sina svar erfarenheter av misslyckade kontakter med vården i sitt hjälpsökande. Orsaker bakom dessa motgångar har varit många, allt från egen rädsla för vården till, enligt respondenterna, ofullkomliga arbetsmetoder för självskadeproblematik eller bristande empati från vårdanställda. De påpekar även på vilka sätt de internetbaserade kontakterna de erhållit varit till stöd i kontakten med exempelvis psykiatrin. Flicka 2, Community B ser en dubbelhet i detta och berättar att många på forumen är rädda för att söka hjälp. På ett sätt kan det då vara bra att det finns många tillgängliga människor med olika erfarenheter av vården som kan uppmuntra någon som mår väldigt dåligt till att söka hjälp. Hon påpekar dock också att det finns en liten risk att personer med dåliga erfarenheter av psykiatrin kan avskräcka eller skrämman någon från att söka hjälp, även om de flesta agerar uppmuntrande och stödjande. Hon har själv erfarenhet av detta stöd:

Jag hade t.ex. väldigt svårt för att våga ringa psykakuten. Då hade jag internetvänner som ställde upp och ringde åt mig, och bad "mobila teamet" ringa upp mig istället. [...] De kunde också hjälpa mig för att tala om ifall det var någon trevlig person som jobbade just då, eller om det var någon som verkade sur så jag kunde vänta lite!

Även om det kan föreligga vissa risker med att vissa kanske blir avskräckta från att söka hjälp framhåller hon dock att det varit skönt med viss bekräftelse på att hon själv haft rätt att känna sig kränkt av vården under vissa perioder av sitt liv. Ett tag var hon själv så rädd att söka hjälp av sjukvården, efter återupprepat dåligt bemötande, att hon började behandla sina, ibland väldigt allvarliga, kroppsliga skador själv.

Att finna likasinnade

Den starkaste gemensamma nämnaren som framgår i studiens resultat är att alla respondenter sökte sig till internetcommunities i en grundläggande avsikt att finna likasinnade som varit med om dylik problematik som dem själva. Det är också i detta syfte internet som kommunikationsmedium kommer till sin fulla rätt, något som visar sig tydligt på de svar respondenterna gav .

Flera av flickorna uttrycker gemenskapen på internet som en av de mest betydelsefulla friskfaktorerna i arbetet för att bli skadefria. I dessa uttryck har främst två olika funktioner synliggjort sig i resultatet – att finna likasinnade för *att bryta ensamheten* samt att finna *erfarenhetsbaserad kunskap*.

Känslan av att vara onormal har för många respondenter uttryckts som central *innan* de funnit en social kontext på ett community för andra i liknande situation. Därför blev den huvudsakliga uppgiften för dessa likasinnade att *bryta respondenternas ensamhet* och känsla av utanförskap. Flicka 1, Community C berättar om styrkan hon fann enbart av att påträffa andra med snarlik problematik där man tillsammans kunde "pusha" varandra i tillfrisknandet. Hon kände det även som en lättnad att dygnet runt ha en möjlighet att skriva av sig inför människor som bryr sig.

Flicka 2, Community B berättar om hur vissa ungdomar tror att det är något fel på dem, att de är "dumma i huvudet" eller liknande för att de skadar sig själva. Hon tror att Communities kan vara väldigt viktiga i denna aspekt. Hon fortsätter med att beskriva hur en person som är sjuk ogärna söker hjälp om denne enbart tror att den är en dålig eller korkad människa som gör något så sjukt som att skada sig själv. Men om denne individ får reda på att det finns många andra med samma problem, att det finns ett namn på problemet samt att det finns hjälp att tillgå tror hon det blir lättare. Vidare tror hon att Communities kan göra att människor som skadar sig själva känner sig mindre ensamma och kan träffa nya vänner. Ensamheten är just en av de stora orsakerna hon själv hade till att skada sig själv. Men när hon funnit vänner över internet har hon kunnat prata med dem och försökt distrahera sig själv med andra tankar när hon mått dåligt. Hon berättar också hur hon inte hade lyckats komma så långt som hon gjort utan de internetbaserade kontakter som hon haft genom åren. Under självskadetiden har det främst varit viktigt för henne att slippa känna sig ensam, att ha någonstans att skriva av sig inför människor som känner precis som henne samt att kunna få svar på tal. Hon anser att människor ofta inte går runt och berättar om sina personliga problem i vardagen utan snarare döljer dem väldigt väl. Därför är det enligt henne svårt att träffa på dessa personer utanför internet som arena, om man inte sitter på en psykiatrisk avdelning som hanterar denna problematik – en miljö som i regel inte är den trevligaste för att stifta nya bekantskaper.

Även Flicka 2, Community A skildrar stödet på Communities som viktigt för att bryta känslan av att vara ensam, att få veta att andra lever i samma situation och att hon inte är "dum i huvudet". Flicka 1, Community A uttrycker sig liknande kring sina internetbaserade kontakter och säger:

När man mår dåligt vill man gärna söka sig till andra som känner precis som en själv. Kanske hitta någon som man kan prata med om det hela. Det är då internetbaserade communities är som bäst...

...det är mycket behovet att passa in, hitta en plats där man hör hemma. Och det finns det många av på internet, det är lättare att hitta dom där än ute i verkliga världen.

Många respondenter uttrycker även att den *erfarenhetsbaserade kunskapen* som genom internet gjorde sig tillgänglig varit till stor hjälp, om inte avgörande då detta är en problematik som för utomstående kan verka svår att förstå och sätta sig in i. Flicka 1, Community A talar mycket om detta och säger själv att det är svårt att förstå sig på logiken bakom självskadebeteende eller hur tankarna går om man själv inte haft dem. Dessutom finner hon det mer tryggt att prata med någon som känt samma sak som henne eftersom risken att den hon pratar med ser ner på henne inte existerar. När hon däremot delat med sig av sina tankebanor kring självskadebeteende till personer som inte själv haft erfarenhet av det upplever hon att de rynkar på pannan och "ser ut som frågetecken". Detta då hon upplever att utomstående inte får denna logik att gå ihop eftersom de inte känt av den själv. Återigen går hon tillbaka till att det handlar om en önskan att höra hemma någonstans och vetskapen om att hon inte är ensam. Om någon annan genom sina självskadeberättelser visar sig ha liknande känslor, tankar och handlingar som henne själv känner hon sig mindre ensam. Även om det inte låter som mycket, har det en stor effekt på en – säger hon. Att läsa andras berättelser om hur de skadar sig själva, är alltså delvis intressant ur ett rent kunskapsperspektiv, men likaså som bekräftelse på att andra genomgår samma upplevelser som en själv. Denna form av erfarenhetsbaserad kunskap står också ofta, enligt några respondenter, i kontrast till den genom böcker upphämtade kunskapen hos professionella. Flicka 2, Community B talar vidare om detta förhållande:

På en del forum så delar man också med sig av tips på hur det går att sluta självskada (som motvikt till de sidor där det står HUR man kan självskada...) och personliga berättelser som gör att man som självskadare kanske vågar lita mer på den informationen än om t.ex. skolsystemen säger något som inte har någon egen erfarenhet. Det kan kännas roligt den dagen man själv kan bidra med tips och se att man kan hjälpa andra. Det kan göra att man mår lite bättre.

Offentlig anonymitet – skydd bakom skärmen

En av betydelseerna bakom internet är det faktum att man, när man delar med sig av sina livsberättelser, kan vara fullständigt anonym – trots att arenan är högst offentligt. Flera av respondenterna uttryckte att detta var en starkt underlättande faktor, inte bara när det gällde att diskutera självskada på internet, utan även för att överhuvudtaget våga öppna sig för denna studie. Flicka 1, Community A beskriver hur pass mycket lättare det är för henne att prata om ämnet över internet. Hon upplever det som att när man tar upp ämnet i "verkliga livet" så ser människor på henne med avsmak medan man över internet slipper se eventuella dömande blickar. Hon tycker det känns som en lättnad att kunna söka hjälp samtidigt som man är anonym då hon alltid själv haft problem med att öppna upp sig inför folk. Hon fortsätter:

...jag klarar inte av deras blickar. Så att kunna prata med folk via internet istället har hjälpt mig otroligt mycket. För här kan jag prata mer fritt, öppna upp mig utan att känna mig alltför sårbar. Detta som jag nu skriver till er till exempel skulle jag ha riktigt stora svårigheter att säga om vi satt ansikte mot ansikte undertiden. Men eftersom det är i text istället så blir det betydligt lättare.

Hon tror också att många andra finner det lättare att sitta "gömd" bakom en skärm och skriva, än att prata med någon som faktiskt ser dem. Flicka 1, Community C återger liknande uppfattningar om hur hon är mer öppen på internet än i många andra sammanhang. Hon tillägger dock att det inte bara är anonymiteten som gör det lättare att uttrycka sig över internet, hon har generellt sett alltid haft lättare att uttrycka sig i skrift än i tal. Hon fortsätter med att reflektera över att man som användare av Communities ibland glömmer bort hur många det är som kan läsa det man skriver. Därför försöker hon själv att inte öppna sig allt för mycket eller skriva om de mest privata angelägenheterna på fullständigt offentliga forum. Hon vill kunna stå för det hon säger även "IRL" (In Real Life) om någon hon känner skulle läsa det hon skriver. Ibland har det dock hänt att hon skrivit allt för privata inlägg, något hon i efterhand känt ånger över och gjort att hon nästa gång tänkt till en extra gång innan hon postat sitt inlägg. Flicka 1, Community B uttrycker vidare att hon i början av sin "karriär" på internetbaserade Communities var oerhört öppen med vad hon skrev om. Hon lägger till, att om hon då hade haft den kunskapen om internet som ickeanonym arena hon besitter idag, skulle hon aldrig skrivit så personligt. Ingenting är fullständigt anonymt och det är enligt henne inte alls svårt att spåra en användare om man lägger ner lite tid på det.

Att "skriva av sig"

Samtidigt som ett Communitys tillämpning i många avseenden handlar om att bryta en ensamhet som respondenterna uttrycker har en nyckelfunktion för alla respondenterna varit att kunna "skriva av sig" inför andra. Det är på denna front anonymitetens motsättning – offentligheten – tjäna sitt främsta syfte. Flicka 1, Community B beskriver hur hon började skriva på forum och genom detta fann många nya vänner. Eftersom hon alltid haft betydligt lättare att uttrycka sig i skrift än tal kändes arenan naturlig för henne och hon upplevde det som väldigt skönt med vetskapen om att människor läste det hon skrev och förstod vad hon menade. Det var även lättande för henne att kunna vara öppen och våga sätta ord på sina problem, som hon säger. Dock känner hon idag inte samma behov av att skriva av sig när självskadebeteendet avtagit. Om hon idag skriver något på forum är det snarare i syfte att dela med sig av erfarenheter och tips om hur man kan handla i olika situationer. Flicka 2, Community B återger sina tankar kring självskada som substitut för andra uttrycksformer och hur användare av forum där självskada diskuteras måste lära sig att formulera sina tankar för att inte riskera att verka uppmuntrande eller triggande för andra:

Detta gör att vi som skriver måste lära oss att förmedla oss på andra sätt. Jag tror att självskadande många gånger kan vara ett sätt att försöka tala om något för omvärlden som är svårt att förklara med ord, kanske därför att vi känner att vi inte vet varför vi skadade oss, vad vi kände, eller vad som fick oss att känna så.

Hon fortsätter med att berätta om hur hon idag inte har samma behov av bekräftelse eller att skriva av sig då hon funnit flera, nya, sätt att hantera sitt mående på. Detta i kombination med att hon faktiskt idag mår mycket bättre har bidragit till att hon inte är lika aktiv skrivare på forumen. Dock har hon en låst blogg som hon använder de gånger hon känner att hon vill skriva av sig.

Viljan att hjälpa andra

När frågorna i studien närmare riktar in sig på användandet av internetbaserade Communities efter uppbrottet från självskadebeteende visar det sig att forumens funktion förändrats något för respondenterna. En av de främsta orsakerna till att vara fortsatt aktiv på internet uttrycks som en vilja att hjälpa andra på samma sätt som respondenterna själva blivit hjälpta ur sitt destruktiva beteende. Flicka 2, Community A sätter ord på detta och menar att det är väldigt viktigt för henne att kunna erbjuda andra hjälp. Att kunna berätta för andra hur hon själv tog sig ur samma situation som dom är i nu, vilka metoder hon använde sig av osv. Även Flicka 1, Community C återger hur hon idag är mer aktiv än någonsin på dessa Communities. Idag är hon inne flera gånger i veckan för att kunna stötta andra och hjälpa dem mot rätt håll – ur självskadebeteendet. Under tiden Flicka 1, Community A skadade sig själv besökte hon dagligen forumen på internet för att läsa hur andra hade det. Det hjälpte henne till viss del då hon kunde gå över till att koncentrera sig på andras problem mer än sina egna. Hon säger själv att hon genom att hjälpa andra på olika sätt, hjälpte hon samtidigt sig själv. Detta blev hennes sysselsättning, ett sätt att fokusera på annat än sin egen problematik. Hon berättar hur kombinationen att hålla sig sysselsatt samt hjälpa andra var det som gav henne en mening att själv kämpa, något som hjälpte henne att må bättre. Efter att hon själv blivit fri från sitt självskadande beteende är hon fortfarande aktiv på forumen och berättar:

Genom att själv blivit hjälpt tack vare forumen så känner jag ett starkt behov av att hjälpa andra på samma sätt. Jag ger nästan dagligen unga tjejer och pojkar råd om hur dom ska ta sig ur och hur jag själv lyckats.

Hon beskriver vidare hur hon mest varit som en sorts stödperson för andra. Att hon är duktig på att lyssna när de hon hjälper mest behöver prata av sig om det som tynger. Andra berättar om sina problem och hon bidrar ofta med hjälpande svar, tips och lösningar på frågor som kan uppstå.

Analys: Internets betydelse

Här används Habermas tankar kring borgerlig offentlighet genom att se fenomenet internetcommunities som en återgång till den gamla tidens offentlighet där marknadsintressen och stat inte direkt dikterar villkoren för vad de offentliga diskussionerna handlar om. Det är snarare medborgarna och deltagarna själva som ansvarar för, och leder den offentliga diskussionen i denna kontext (Habermas, 1998). Denna teori skall betraktas som ett paraplybegrepp under vilket fenomenet med dessa Communities vilar. På de internetcommunities som undersökts kan tydligt urskiljas att användarna själva i hög grad äger frågorna oberoende av vilka normer och regler som finns i den reella världen utanför. Detta trots att de själva formats utifrån de av samhället rådande normsystemen. Skapandet av diskussionstrådar på ett internetbaserat forum blir, med grund i denna relativa frikoppling från tvingande normsystem, i högre grad behovsstyrt än i den "verkliga världen" som snarare kan ses som reglerat av den sociala kontexten. Flera av respondenterna har reflekterat över detta faktum; hur människor ute i samhället försöker dölja sitt verkliga mående för att inte "förlora ansiktet" i situationen, eller hur det kan vara svårt att finna likasinnade då ämnet är av känslig art. Dessa diskussionsforum finns *utanför* samhället men ändå *i det* då internet existerar "över" rådande samhällssystem men ändå lyder under de lagar och normer i vilket land serverna finns placerade eller användarna härrör från. Detta innebär således att dessa platser utgör en helt ny

arena för människor att träffas på för att uttrycka åsikter och diskutera samhällsfenomen på ett relativt fritt sätt. Utifrån denna tanke kan internetbaserade Communities ses som den *"nya borgerliga offentligheten"* och denna studie applicerar synsättet övergripande på fenomenet med dessa mötesplatser på internet (Månsson, 2000).

För att beskriva det inledande behov de internetbaserade arenorna uppfyller för respondenterna ligger Goffmans teorier om avvikande beteende och stigma nära till hands. Att skada sig själv är ett beteende som i många avseenden kan ses som mycket svårt att förstå för utomstående. Omgivningens reaktioner (ilska, sorg, skam, motvilja el. dyl.) på det avvikande beteendet hos personen som utövar självskada kan ses på som sociala sanktioner eller reprimander som för den självskadande bygger upp ett stigma och befäster anledningarna att identifiera sig själv som avvikare (Goffman, 2001). Dock framhåller även Goffman det faktum att det inte bara är den stigmatiserade personen som är förlägen, utan även att förlägenhet skapas hos den som möter den stigmatiserade (ibid.). Respondenterna i denna studie bekräftar denna process då de berättar hur de upplever omgivningens blickar, reaktioner eller avsmak inför det självskadande beteendet – något de slipper riskera att råka ut för i lika hög grad på det "anonyma" internet. Den moraliska karriär respondenten genomgår, delvis vid medvetandegörandet av stigmat som avvikelse, men även vid internaliseringen av de omgivande karaktärsdragen hos en "självskadare" som identitet kan närmare förklara hur det kommer sig att en individ söker sig till forum som diskuterar detta stigma (Helkama, Myllyniemi, & Liebkind, 2004; Goffman, 2001). Känslan av ensamhet, ickenormalitet eller ett avvisande bemötande från omgivningen har för många respondenter skapat anledningen att finna likasinnade i ett utrymme fritt från dömande.

Med Habermas teorier som en aura runt fenomenet med internetcommunities kan nu ett flertal intressanta företeelser urskiljas utifrån respondenternas svar på användningen av dessa. Det grundläggande för dessa platsers funktion är att de fungerar som spontant uppkomna självhjälpsgrupper. Respondenterna berättar hur de på dessa forum använt sig av de berättelser som andra medlemmar har delat med sig av och då upplevt känslan av att de inte är ensamma med sin problematik. Detta är någonting som Magnus Karlsson framhåller i sin forskning om självhjälpsgrupper, att de skall samlas kring ett gemensamt problem för att där finna styrka och förståelse för andras och sin egen problematik (2002). Denna studie visar också att klimatet på de Communities som studerats är av validerande karaktär vilket således också innebär att de som uttrycker sina innersta känslor och tankar blir accepterade för detta, ett fundament som alla självhjälpsgrupper har till sin natur. Likaså visar studien att flera av respondenterna anser att känslan av att kunna dela med sig av sina egna erfarenheter och således hjälpa andra i samma situation också bidrar till att ge dem det ömsesidiga stöd som självhjälpsgrupper per definition utgör. Detta blir då ett maktåtertagande där personerna i "självhjälpsgruppen" (Communityt) inte endast är passiva offer utan aktiva hjälpare. I rollen som hjälpare internaliseras således den hjälp de själva upplever att de fått med deras jaguppfattning vilket medför ökad styrka och möjlighet att hjälpa sig själva ur sitt självskadebeteende (Karlsson, 2000). Det framstår således som att man genom att ta på sig rollen som hjälpare delvis skapar perspektiv till sin egen sjukdomsbild men även befäster bilden av att själv ha blivit hjälpt.

Utöver detta blir det tydligt att flertalet av respondenterna upplever dessa Communities som ett starkt komplement till den professionella vården de erbjudits. Detta då de upplever att många av de som arbetar inom barn och ungdomspsykiatri, kuratorer och andra professionella inte vet vad de pratar om och inte kan förstå självskadebeteendet eftersom de inte varit i samma situation själva. Just önskan att få hjälp som baseras på erfarenhet påvisar än tydligare att dessa Communities har samma funktion som en självhjälsgrupp eftersom självhjälsgruppens dynamik bygger på den erfarenhetsbaserade kunskapen (Karlsson, 2000).

I denna uppsats visar även respondenternas svar på hur dessa självhjälsgrupper på internet fungerar och agerar utifrån de fyra hjälpformerna varpå vilka alla förväntningar det psykosociala arbetet vilar enligt Bernler och Johnsson (2005). Genom att skriva av sig de tankar och känslor de upplever fyller de andra personerna på forumet en brist hos de som formulerar sitt inlägg genom sin bekräftelse och förståelse för det han eller hon uttrycker. Detta skulle även kunna kopplas samman med de tankar kring validering av känsla som återfinns i DBT, behandlingsformen för emotionellt instabil personlighetsstörning. Genom att bekräftelsen av det upplevda synliggör individen och dess känsloliv vilket leder till en acceptans av de känslor som upplevs sjuka och "fel". Denna acceptans betyder även att möjligheten att hantera dem på ett icke-destruktivt sätt förbättras då de får en möjlighet att spegla sina tankar och känslor på andra med liknande problematik (Kåver & Nilsson, 2007). Den brist som fylls i detta fall blir således bristen på ett tillåtande samtalsklimat i det "riktiga livet" då många av våra respondenter upplever sig som väldigt ensamma med sin problematik.

Vidare kan tydligt urskiljas hur behovet av att avböja sig någonting negativt framträder. Det handlar ofta om att få dela med sig av det som upplevs som smärtsamt för individen. Genom att skriva av sig på ett internetcommunity så tillfredställs detta vilket kan liknas med att dela med sig av sina problem inom självhjälsgruppen. Detta då de får en värderingslös bekräftelse för sitt mående genom att någon har läst det som skrivits i inlägget. Som synes ligger dessa två hjälpformer, i analysen, väldigt nära varandra men ändå skiljer de sig åt så pass mycket att valet tagits att separera dem från varandra.

Den tredje hjälpformen handlar om att få hjälp med rent praktiska ting i livet (Bernler & Johnsson, 2001). I ett av de svar som inhämtades från respondenterna återfinns exempel på hur hon via det community hon vistats på mer eller mindre uttryckligt ber om hjälp med att kontakta den psykiatriska vården då hon själv hade problem med att göra detta i ett akut skede. Andra ganska tydliga exempel på detta är när användarna tipsar varandra om hur de skall hantera impulser att skada sig själva. I dessa fall ges det rent handgripliga tips för att hantera den akuta ångesten utan att falla in i ett självskadande beteende.

Då respondenterna i denna studie redan har förändrat sitt beteendemönster blir det intressant att se hur de beskriver att dessa internetcommunities varit en del av denna förändringsprocess. Som beskrivet i ovanstående analyser förklaras hur dessa Communities i form av självhjälsgrupper har varit med i stöttningen och utvecklingen av förmågan att hantera den ångest och dåliga mående som präglat respondenterna. Denna process kan ses som en väg till förändring av jaget då det någonstans inom dem väckts en tanke på att självskadebeteende skall och *kan* brytas. När denna tanke grott

klart och beslutet är taget så har de andra i gruppen funnits där som stöttepelare och hela tiden ivrigt hejat på denna friska förändring. Bekräftelsen respondenterna då fått har ytterligare stärkt dem i deras strävan efter att bli hjälpta och förändringen har således kommit inifrån till skillnad från de *negativa* friskfaktorerna, ovan nämnda i analysen av friskfaktorer, där förändringspåverkan kommit utifrån.

Resultat: Risker med Communities

I frågeformuläret som sändes till respondenterna ingick även ett antal frågor kring vilka risker dessa såg med att i princip fritt kunna diskutera självskadebeteende på forum. Flera av respondenterna inser att det inte är helt riskfritt. Det existerar exempelvis, enligt Flicka 2, Community A forum som är "Pro" självskada där ungdomar alltså uppmuntrar varandra till självskadande beteende, ger tips på hur man kan skära eller bränna sig, lägger upp bilder på självskada etc. Detta är något som gör henne väldigt upprörd. Hon säger att internet både är bra och dåligt, det påverkar människor väldigt mycket. Det existerar enligt henne en definitiv risk för personer som mår väldigt dåligt och hon kände själv ett behov att hålla sig borta från forumen tills hon kände sig så pass stark att hon visste att hon klarade av det. Även om hon själv blivit hjälpt genom Communities inser hon att alla kanske inte blir det. Flicka 3, Community A är den enda respondenten som uttryckt att de internetbaserade gemenskaperna faktiskt gjorde större skada än de hjälpte eftersom hon, som hon säger, jämförde sig själv med andra. Detta bekräftar även andra respondenters tankar kring riskerna. Flicka 1, Community A berättar att den största risken med dessa forum är att de är "himmelriket" för de som vill komma på nya sätt att skada sig på. Även om moderatörer och administratörer gör så gott de kan för att upprätthålla regler mot material som verkar triggande anser hon inte att det finns så mycket som kan göras. Samtidigt som forumen kan verka som ett stöd för en person, kan det vara triggande information för en annan. Hon har själv upplevt hur något hon själv skrivit i informativt syfte uppfattats som uppmuntrande för vidare självskadebeteende av andra användare.

Dock understryker hon att detta är en risk man helt enkelt får acceptera. Hon tycker själv att det kan vara värt att riskera att någon tar inlägget på fel sätt, om det är ett inlägg som skulle hjälpt andra att ta sig ur beteendet. Hon berättar vidare om detta:

För den som använder informationen för att skada sig själv skulle skadat sig själv oavsett vilket. [...] Och man vet aldrig om ens text kommer läsas som ett tips eller inte. Så hellre ta risken och kanske hjälpa en eller flera samtidigt...

Flicka 1, Community B anser att riskerna varierar kraftigt beroende på vilket forum man besöker. Det forum hon är mest aktiv på anser hon vara okej med tydlig struktur och tydliga regler för att reglera material som kan verka uppmuntrande till självskada. Däremot ser hon också att det finns en hel del tvivelaktiga forumsidor som inte alls är bra, sidor där man kan exempelvis få tips om hur man ska skada sig på låsta behandlingsavdelningar. Samtidigt som hon anser det vara jättenyttigt att utbyta både positiva och negativa erfarenheter tror hon inte på utbytande av idéer kring självskadehandlingar. Hon har också själv märkt hur beteendet kan "smitta" mellan individer och berättar:

Det är lite som att jämföra med en inläggning. Har du fyra personer med självskadeproblematik på en avdelning kan du räkna med att alla fyra innan dagen är slut har skadat sig själva om en av dom gör det. Jag tror att samma fenomen kan tillämpas på ett forum. Skadar en sig och detaljerat beskriver vad och hur så kommer många andra gjort samma sak innan dagen är slut. Tyvärr.

När Flicka 2, Community B var 16-18 år gammal insåg hon inte riktigt hur mycket hon kunde påverkas av andra och hur mycket hon själv kunde påverka på internet. Idag förstår hon riskerna tydligare, men säger samtidigt att hon är övertygad om att en person som mår dåligt men inte redan har ett självskadebeteende inte kommer bli inspirerad till att skada sig själv enbart genom att läsa om det på internet. Hon ser ingen risk med internetbaserade forum i sig, snarare risker med internet rent generellt. Det går enligt henne väldigt fort att lägga upp saker på internet, nya farliga hemsidor dyker snabbare upp än de hinner tas bort. Det finns också enligt henne några forum där ungdomar kan få tips om hur de ska skada sig, eller som innehåller felaktig information som i värsta fall kan leda till att någon får men för livet eller t.o.m. dör. Dock påpekar hon också att eftersom internet är här för att stanna är det viktigt att försöka tänka längre än vilken sorts information som läggs in. Samhället måste enligt henne:

...komma till rätta med orsakerna till att det finns ungdomar som mår så pass dåligt att de sitter hemma när mamma och pappa sover och googlar "rakblad", och inte ser någon annan utväg.

En annan risk hon, som enda respondent, framhåller är det faktum att vissa ungdomar kan ha svårt att sätta egna gränser för sitt användande av internetbaserade forum. Det kan enligt henne för vissa finnas en fara i att man tar på sig för mycket ansvar över andra människor som mår dåligt när man diskuterar och försöker hjälpa. Kanske av den orsaken att man inte vet om någon annan kommer hjälpa dem, eller att man inte kan säga ifrån när någon valt att anförtro sig för en. Hon har själv upplevt att det vid vissa tillfällen blivit en börda att bära där man spenderar alldeles för mycket tid framför datorn, isolerat sig och kanske mår sämre av den orsaken. Men hon har dock med tiden lärt sig att sätta gränser för sig själv och hantera detta.

Analys: Risker med Communities

Ett flertal av respondenterna svarar att de kan se risker med att vistas på Communities då det självskadande beteendet kan öka vid kontakten med vissa forum. Dock framhåller de flesta, samtidigt, att riskerna ofta kan vara mindre än vad forumens nytta är. Det negativa som lyfts fram är att man som självskadare kan lära sig en hel del nya sätt att skada sig själv och att det som skrivs med intentionen att hjälpa någon kan tolkas som triggnande för andra. En av de huvudsakliga punkterna som tidigare forskning lyfter fram är risken att normalisering av självskadebeteende som problemlösningsmetod blir allena rådande på dessa forum. Detta kan leda till en ökning av beteendet då detta anses vara normativt (Whitlock, Powers, Eckenrode, 2006).

Just detta är någonting som en av respondenterna tar upp när hon berättar att hon ville vara som de andra på forumet och således fick ett än mer utpräglat självskadebeteende. Då normaliseringen ökar spridningen genom att det triggande materialet presenteras som normgivande i mer eller mindre offentliga medium blir risken med forumen att de får en katalyserande effekt för denna typ av problemlösning. I kontrast till detta kan dock denna process ses ur en annan synvinkel.

De risker som presenteras av respondenterna och den tidigare forskningen bör beaktas men viktigt är att samtidigt se normaliseringen som någonting positivt. Detta eftersom normaliseringen bryter den sociala isolering och det stigma självskadebeteendet utgör genom att de på dessa forum finner människor som har samma typ av problematik. Brytningen med stigmat erbjuder dem således att inse att beteendet är förståeligt utifrån psykiskt mående och att de inte är ensamma i sin kamp mot sig själva (Goffman, 2001). Samtidigt som risken att beteendet skall smitta när de skriver på forumen om sitt självskadebeteende är också uppvisningen av stigmat en bekräftelse på att man är "godkänd" i denna kontext då de visar upp sin erfarenhetsbaserade kunskap. Detta skulle kunna ses som en biljett in i den värld där de får möjlighet att bli hjälp och hjälpa andra. Med detta följer också risken att bli kvar i denna sociala kontext som kretsar kring och baseras på självskadebeteende trots att de själva blivit fria från självskada längre än nödvändigt. Främst då viljan att hjälpa andra som är i samma situation, ansvarstagandet inför de som hjälpt respondenterna själva samt möjligheten att fortsatt få dela med sig av sina metoder för att bli friska skapar en situation där respondenterna i vissa fall ytterligare kan stärka sin identitet som självskadare (Ibid.).

Sammanfattande analys

Denna del skall ses som ett försök att visuellt påvisa hur resultatet av undersökningen samt vår analys av densamma hänger samman och vävs in i varandra. Med utgångspunkt i den hermeneutiska tolkningsmodellen presenteras analysen genom att växelvis pendla mellan att titta på delarna och helheten samt de tematiserade delarna för att innebörden av dessa skall växa och skapa en större och mer sammanhållen bild av fenomenet som helhet. För att ytterligare klargöra tankemönstret följer här den schematiska struktur som återfinns i det insamlade materialet (Kvale, 1997).

- Respondenterna utövar en självskadande handling
- Omgivningen reagerar på handlingen
- Handlingen blir stigmatiserande
- Respondenterna integrerar stigmatiseringen i sin identitet
- Stigmat skapar känsla av ensamhet
- Söker sig till forum för att finna likasinnade
- I en samhällelig kontext är dessa forum den nya borgerliga offentligheten
- Vid kontakt med dessa forum bryts således de negativa kopplingarna till stigmat
- Befäster med detta den stigmatiserade identiteten i gemenskapen
- I gemenskapen av stigmatiserade antar forumet formen av en självhjälpgrupp
- I självhjälpgruppen antar respondenterna rollen både som hjälpare och hjälpsökare
- Självhjälpgruppen agerar utifrån de fyra hjälpformerna i psykosocialt arbete; att fylla en brist, att avbörd sig någonting negativt, att arbeta/jobba med något och att förändras
- Brytningen med stigmatiseringen bidrar till en normalisering av de inneboende känslorna
- Denna normalisering kan även ses som ett bestående av icke normativa beteendemönster
- I normaliseringsprocessen kan tydliga drag av validerande bemötande urskiljas
- Bemötandet leder till ökad vilja och förmåga till förändring

Utifrån ovanstående tankebanor ses tidstypiska tecken som påvisar uppkomsten och yttringen av den "nya borgerliga offentligheten". Internets betydelse som en friskfaktor i relation till professionell hjälp och/eller andra friskfaktorer i verkliga livet framstår härmed som ytterst markant. Detta då relevansen av respondenternas upplevelser på internet visar på dess funktion som en stark friskfaktor avskild från världen utanför och den hjälp som erhålls från professionella ses som sekundär. Upplevelsen av den anonymitet som internet erbjuder skapar för respondenterna, i likhet med Danebacks studie (Daneback, 2006), en förutsättning för att inleda denna process. Något som Flicka 1, Community A konkretiserar:

På internet slipper man se deras dömande blickar, vilket gör det lättare att prata öppet...

Samtidigt är det viktigt att se internet som en del av verkligheten och det verkliga livet snarare än separerad från den. Det som sker på internet, de kontakter respondenterna interagerar med samt det stöd som omger dem är i allra högsta grad verkligt och måste ses i ljuset av den nytta och det värde som skapas i denna process.

Slutdiskussion

Utifrån de svar vi fått samt utifrån den genomförda analysen av det insamlade materialet anser vi oss kunna säga att det syfte vi haft för denna uppsats har uppfyllts, likaså anser vi att de frågeställningar som baserats på syftet har besvarats. Detta då respondenterna beskrivit vilken betydelse internetbaserade diskussionsforum har haft i deras uppbrottsprocess med självskadebeteendet samt vilka övriga friskfaktorer som påverkat dem att ta sig ur det. Utöver detta kan vi tydligt se hur diskussionsforumen indirekt utformats till självhjälpsgrupper utifrån den hjälp respondenterna beskriver att de fått. I detta avslutande kapitel kommer vi att diskutera de resultat som framkommit av vår studie samt analysen av dessa. Utifrån denna grund kommer vi även diskutera de metodologiska aspekterna samt huruvida de svar som inkommit behandlats på ett tillfredställande sätt.

Diskussion kring resultat

Ett mönster som tydligt framgick och väckte vår uppmärksamhet kring resultatet som omger friskfaktorerna är det faktum att alla positiva vårdkontakter som omnämns av respondenterna har sin grund i mellanmännsliga värden omtanke, bekräftelse och engagemang. Respondenterna framhåller vid upprepade tillfällen vikten av att möta vårdpersonal eller andra professionella som uppvisat vad som upplevts vara *sann* empati och *verklig* vilja att hjälpa. Detta sakförhållande för tankarna till de kontakter respondenterna funnit via de internetbaserade forumen, där bemötandet samt relationen i sig varit central och bärande även efter avslutad "behandling". Flicka 1, Community A formulerar sig kring relationen till sin terapeut på liknande sätt:

... det visade att hon fortfarande ville hjälpa mig på så många sätt som möjligt. Inte bara så länge jag betalade.

Sett utifrån perspektivet att internet är en källa till ökad kunskap och interaktion människor emellan så är våra intervjuresultat inte förvånande. Alla respondenterna uttrycker att internet har haft betydelse för dem på någon nivå när det handlar om tillfrisknandet från deras självskadebeteende. Att så är fallet kan naturligtvis förklaras av att internetanvändningen hos den undersökta målgruppen är avsevärt högre än för 15 år sedan vilket i sin tur kan förklara att självskadebeteende genom att skära eller bränna troligtvis blivit vanligare då självskadebeteende som en metod för ångesthantering presenterats på ett normaliserande sätt till ett större antal åskådare. Det kan likväl vara så att det fanns lika många självskadare då som idag, dock utan samma möjlighet till kommunikation med likasinnade. Dessa nya kommunikationsmöjligheter har således inneburit en möjlighet för de tidigare osynliggjorda individerna att skapa en gemenskap kring det som alierar dem från den normativa massan och ett utrymme i samhället de inte tidigare haft. Detta är också en plats som hjälper dem med det många professionella misslyckas med samt en plats där frustration och stora känsloutlösningar ges utrymme utan att värderas. Utifrån denna tanke anser vi att internets betydelse är av stor vikt för hur dessa flickors mående förbättras av interaktionen med andra individer på dessa forum. Mötet med människor i liknande situation som de själva har också en möjlighet att ge dem den bekräftelse

de söker. Detta får till följd att det stigma de bär med sig och visar upp för sin direkta och indirekta omvärld blir lättare att hantera i kontakten med densamma då de inte behöver möta den ensam. Av respondenternas svar var det bara en som uttryckte sig negativt gällande internets påverkan kring uppbrottet med självskadebeteendet. Denna respondent ansåg att hennes vistelse på diskussionsforumen drog ner henne mer än de hjälpte. När vi sinsemellan diskuterade denna respondents svar uppkom dock, som tidigare nämnt i avsnittet om validitet och reliabilitet, viktiga tankar kring vår egen förförståelses inverkan på de frågeställningar vi valt. Eftersom studien syftar till att undersöka Communities som friskfaktor kan det då kännas främmande att svara på frågeställningar kring detta då hon faktiskt inte upplever dem som positiva. Vad vi hade kunnat göra, som dock inte gjordes, var att skicka ytterligare frågor till denna respondent med inriktning på de negativa aspekterna. Detta hade då gett oss en bra ingång till vidare analys och diskussion om de faktorer som påverkar individen negativt. Vidare är även hennes svar en indikation på att det finns en hel grupp vi har förbisett då fokus varit att titta på friskfaktorerna. Denna grupp hade varit intressant att undersöka då deras svar troligtvis hade varit av motsatt karaktär jämfört med det vi nu har fått in och denna diskrepans hade således kunnat ge en bredare inblick i problematiken med att fritt diskutera och hantera sitt dåliga mående via dessa öppna kanaler ett diskussionsforum utgör.

Diskussion kring metod

Valet av e-postbaserade intervjuer som undersökande metod har haft sina fördelar och nackdelar för denna studie. De främsta fördelarna är desamma som diskuteras i metodkapitlet tidigare – möjligheten att genomföra intervjuer utan rumslig närvaro, något som överhuvudtaget gör en studie som denna genomförbar då personer som utövar självskada kan vara svåra att nå på traditionella vis ute i samhället. Detta hjälpte även genom att skapa den känsla av anonymitet och trygghet som många respondenter uttryckte var basalt för att de alls skulle kunna öppna sig inför fullständiga främlingar och återge de upplevelser som varit en stor del av deras livsvärld.

Ännu en stor vinst i den valda intervjumetoden är det faktum att respondenten har fullständig kontroll över när, var och över hur lång tidsperiod denne vill genomföra intervjun. Detta är en aspekt som till viss del väger upp för att e-postintervjuer samtidigt kräver ett större engagemang och deltagande av respondenten då denne måste spendera längre tid och energi för att utförligt besvara frågeställningarna på ett genomtänkt och välformulerat vis. Den press som eventuellt tidsmässiga hänseenden medför för respondenten neutraliseras då i viss mån då denne själv har möjlighet att kontrollera och planera när undersökningens frågor besvaras. Detta kan mycket väl vara en orsak till att det fullständiga bortfallet var förhållandevis lågt, enbart tre av elva (administratörsintervjuerna inräknade) underlät sig att medverka i studien trots tidigare visat intresse.

Det bör dock understrykas att denna intervjumetod också medförde att antalet frågor begränsades kraftigt för att inte skapa en situation där respondenten känner sig överväldigad inför uppgiften att svara utförligt. Ett färre antal frågor i undersökningen innebär samtidigt en viss begränsning då detta reglerar hur pass grundligt undersökningen kan genomföras och hur många infallsvinklar som kan tas i beaktande för att uppfylla studiens syfte. Därav är det av stor vikt att varje ord i undersökningens frågor avvägs noggrant för att i möjligaste mån skapa en situation där intressanta aspekter av det undersökta problemområdet faktiskt synliggörs.

Med detta i åtanke begränsas även den storlek och det djup som är genomförbart för en studie av denna art – möjligtvis är en uppsats på C-nivå exemplariskt då detta skapar en sorts naturlig avgränsning. Däremot har chansen att genom e-post kunna ställa följdfrågor skapat en öppning för fördjupande.

Ytterligare en brist med denna undersökningsmetod är knuten till avsaknaden av social interaktion vid intervjutillfället. Som tidigare framhållet saknas för oss som forskare möjligheten att inhämta vidare information baserat på sinnesintryck i rummet då man möter respondenter ansikte mot ansikte. Ännu en aspekt av detta som kan skapa problematik är risken att frågorna feltolkas av respondenten. I en fysisk intervjusituation kan forskaren till viss mån förebygga en feltolkning omedelbart när denne märker att respondenten går in på "fel" spår. På samma sätt saknas en möjlighet för forskaren att exempelvis validera det respondenten uttrycker i situationen. Även om intervjusituationen inte på något vis skall efterlikna ett terapeutiskt samtal kan det vara möjligt att respondenten öppnar sig yttermera om ett förstående och öppet bemötande existerar. Samtidigt skulle denna form av validering också kunna innebära en risk i en rumslig intervjusituation då forskaren ofta inte kan avgöra vad respondenten anser vara en riktig eller en felaktig reaktion på det som sagts och därmed i motsats till ovanstående kan medverka till att respondenten sluter sig i samtalet.

Alternativa metoder samt förslag på vidare forskning

Det problemområde som valts för denna studie lämpar sig i grunden väl för kvalitativ forskning då många av tankarna, erfarenheterna och känslorna kring självskadebeteende är av sådan karaktär att de hade varit svåra att uppmärksamma kvantitativt. Likafullt skulle internetanvändandet kring stigmatiserande ämnen som självskadebeteende, i likhet med Danebacks studie (2006), mycket väl kunna undersökas kvantitativt. En studie i ämnet som tydliggör den bild av problemområdet med hänsyn till ålder, kön, övriga internetvanor samt tidigare problematik skulle definitivt skapa en djupare bild av verkligheten kring internetanvändning som självhjälpsform. En kompletterande observationsstudie kring de kulturella eller diskursiva ramarna för hur problematiken diskuteras på internet skulle på liknande sätt bidra med en skarpare förståelse av detta fenomen. Närbesläktade metoder skulle också kunna bistå i en meningskategorisering kring vilken typ av hjälp som bäst passar vilken typ av självskadeproblematik samt understödja ett vidareutvecklande av behandlingsmetoder baserade på de friskfaktorer som respondenterna själv uttrycker som hjälpsamma.

Som vi nämnt ovan hade en utvidgad studie med ett större antal respondenter varit intressant då den studien hade kunnat ge en bredare förståelse av problemet genom att diskutera de positiva faktorerna kontra de negativa. Likaså hade en studie kring utbredningen av självskadebeteendet historiskt sett varit av värde då man hade kunnat urskilja mönster och förändringar. Denna forskning hade kunnat bli en bra bas att utgå ifrån vid preventivt arbete då förståelsen för spridning hade ökat och eventuella smittoeffekter hade kunnat motarbetas.

Litteraturförteckning

- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Bernler, G., & Johnsson, L. (2001). *Teori för Psykosocialt arbete*. Stockholm: Natur och kultur.
- BRIS. (2009). *BRIS-Rapporten*. Stockholm: Göran Harnesk, generalsekreterare BRIS.
- Daneback, K. (2006). *Love and sexuality on the internet*. Göteborg: Institutionen för socialt arbete, Göteborgs Universitet.
- Favazza, A. R. (1996). *Bodies under siege: Self-mutilation and body modification in culture and psychiatry*. Baltimore: John Hopkins University Press.
- Goffman, E. (2001). *Stigma: den avvikandes roll och identitet*. Stockholm: Prisma.
- Gregow, T. (2008). *Sveriges Rikes Lag*. Stockholm: Nordstedts Juridik.
- Habermas, J. (1998). *Borgerlig offentlighet*. Lund: Arkiv.
- Helkama, K., Myllyniemi, R., & Liebkind, K. (2004). *Socialpsykologi - en introduktion*. Karlshamn: Liber.
- Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet. (1999). *Etikregler för humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning: Forskningsetiska principer i humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*.
- Karlsson, M. (2000). *Delade erfarenheter - om självhjälpsgrupper i Sverige*. Stockholm: Sköndalinstitutets forskningsavdelning.
- Karlsson, M. (2002). *Själv men inte ensam - om självhjälpsgrupper i Sverige*. Edsbruk: Akademitryck AB.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Kåver, A., & Nilsson, Å. (2007). *Dialektisk beteendeterapi vid emotionellt instabil personlighetsstörning*. Falkenberg: Natur och kultur.
- Larsson, S., Lilja, J., & Mannheimer, K. (2005). *Forskningsmetoder i socialt arbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Månsson, P. (2000). *Moderna samhällsteorier*. Stockholm: Prisma.
- Patel, R., & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder - Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.
- Petitt, B., & Olson, H. (2002). *Om svar anhålles - en bok om interaktionistiskt förändringsarbete: teori och analys*. Stockholm: Mareld.
-

Socialstyrelsen. (2004). *Flickor som skadar sig själva - en kartläggning av problemets omfattning och karaktär*. Socialstyrelsen 2004-107-1.

Socialstyrelsen. (2007). *Vad vet vi om flickor som skär sig?* Socialstyrelsen.

Stain, R. (. (2008). *Självskadebeteende - forskning, behandling och metoder för att förebygga psykisk ohälsa hos unga*. Stiftelsen Allmänna barnhuset och författaren.

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

Whitlock, J. L., Powers, J. L., & Eckenrode, J. (2006). *The virtual cutting edge: The internet and adolescent self-injury*. *Developmental Psychology* Vol. 42, No. 3.

Williams, M. (1997). *Cry of pain - understanding suicide and self*

BILAGA 1 - Frågeformulär

Hej!

Här är frågorna vi har till dig som användare av Community X, eventuellt kan någon fråga tillkomma baserat på dina svar här. Försök gärna att svara så uttömmande som möjligt utifrån hur du själv uppfattar frågorna, men känner du att det är svårt på någon fråga har vi full förståelse för det!

- Fanns det för dig en speciell händelse eller ett speciellt ögonblick som fick dig att ta beslutet att sluta skada dig själv?
- Hur klarade du av att genomföra beslutet?
- Vilka stärkande omständigheter hjälpte dig ur det och på vilka sätt (nämnd helst alla du kan komma på)?
- Hur kommer det sig att du sökte dig till forum för att diskutera självskadebeteende från första början?
- Hur upplever du att internet som arena påverkar hur du samtalar om självskadebeteende (anonymt men väldigt offentligt och öppet)?
- På vilka sätt tror du internetbaserade Communities kan vara ett stöd för ungdomar som skadar sig själva?
- Vilken betydelse har internetbaserade forum/kontakter haft för dig själv (dels under självskadetiden, men även under tiden då du slutade samt idag)?
- Är du lika aktiv på forumen idag, som tidigare?
- Av vilka anledningar är du det/inte det?
- Vilka risker med internetbaserade forum ser du för ungdomar med självskadebeteende?
- Hur upplever du att dessa risker hanteras (dels från användarnas sida, dels från moderator/administratör för forumen)?

Finns det något du känner att du vill uttrycka i ämnet men vi missat att fråga om är det bara att säga till. Tack så jättemycket för att du tar dig tid och svarar!

MVH

Fredrik Christensson och Daniel Blank
Göteborgs Universitet
BILAGA 2 - Annonser

Vi är två socionomstudenter vid Göteborgs Universitet som håller på med vår examensuppsats och vi är intresserade av att komma i kontakt med personer över 18 år som *har haft* ett självskadebeteende men som har kommit ur detta och som under denna period i livet frekvent använt sig av internetcommunitys såsom Community X för att ventilera sina känslor och tankar.

Vi tänkte att vi lägger upp intervjun kring två olika teman: Internetcommunitys och friskfaktorer. *Communitys* handlar om hur du kommit i kontakt med fenomenet samt vilka positiva faktorer som hjälpte dig att komma ur det utifrån eventuella kontakter med andra människor på internet. *Friskfaktorer* kommer huvudsakligen sikta på de handlingsmöjligheter du idag ser, hur du bättre kan hantera känslor samt vad som hjälpt dig ur det destruktiva beteendet.

Grundtanken med uppsatsen är att beskriva vad det är som får unga att sluta med det självskadande beteendet, *hur* man lyckades sluta samt vilken betydelse communitys på internet hade under tiden då självskadebeteendet pågick.

Vi har funderat kring genomförandet och kommit fram till att intervjuerna kommer att ske via e-post. Detta medför dock att intervjutillfället kan komma att sträcka sig över en längre period om vi känner att vi vill ställa följdfrågor eller dylikt. Å andra sidan har du då en möjlighet att lättare tänka över och formulera dina svar. Om du känner att någon utav frågorna är jobbiga eller obehagliga att svara på får du självklart avbryta. Du behöver heller inte svara på alla frågor vi ställer om du inte känner dig bekväm med det.

Det vi är ute efter är din egen upplevelse av fenomenet, med andra ord finns inga svar som är rätt eller fel. Vi är också väldigt tacksamma om du svarar så utförligt som möjligt på våra frågor, detta för att vi skall kunna få en så rättvis och nära bild av verkligheten som möjligt.

Vi kommer i undersökningen behandla all information konfidentiellt och ändra uppgifter som kan verka identitetsröjande – du är fullständigt anonym. Dina svar kommer inte användas till något annat än just denna studie. Självklart kommer vi även skicka den färdiga uppsatsen till dig så fort vi färdigställt den om du önskar!

Hör gärna av dig så snart som möjligt om du vill vara med i studien så skickar vi över våra frågor till dig! Har du några frågor eller undrar över något är det bara att höra av sig till oss via mail på: fredrik.daniel@gmail.com

Med vänlig hälsning
Fredrik Christensson och Daniel Blank
Göteborgs Universitet

Handledare: Stig Grundvall
Stig.Grundvall@socwork.gu.se

BILAGA 3 - Brev till administratörer (annonsen bifogades i detta)

Hej!

Här följer vårt syfte och de frågeställningar som ligger till grund för utformningen av vår uppsats.

Vi är intresserade av att komma i kontakt med personer över 18 år som har haft ett självskadebeteende men som har kommit ur detta och som under denna period i livet frekvent använt sig av internetcommunitys såsom Community X för att ventiler sina känslor och tankar.

Uppsatsens övergripande syfte är främst att kvalitativt, med salutogen utgångspunkt, försöka karaktärisera och utröna vilka faktorer som hjälpt ungdomar över 18 år att bryta sitt självskadande beteende. Fokus för studien kommer vidare ligga på den betydelse och funktion internetbaserade "Communities" haft för dessa ungdomar i uppbrotsprocessen.

Frågeställningar:

- Vilka positiva faktorer har hjälpt ungdomarna att bryta sitt självskadande beteende?
- Vilken betydelse har internetbaserade Communitys haft för ungdomarna i tillfrisknandet?

Vi kommer i vår uppsats att följa de etiska regler som finns formulerade av vetenskapsrådet för forskning inom det humanistiska och samhällsvetenskapliga fältet:

<http://www.vr.se/download/18.668745410b37070528800029/HS%5B1%5D.pdf>

Utifrån dessa regler har vi också bestämt oss för att inte intervjua personer som har ett aktivt självskadebeteende då vi inte vill riskera att våra frågor skall trigga till självskadande handlingar.
