

Når maten sitter fast i hodet

- *Jenter som blogger om spiseforstyrrelser*

Anette Hauge-Eltvik



Masteroppgave i spesialpedagogikk
Institutt for spesialpedagogikk
Det utdanningsvitenskaplige fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

Høst 2013

Til Lene

«Når maten sitter fast i hodet» - Jenter som blogger om spiseforstyrrelser

En studie basert på interpretativ phenomenological analysis (IPA-metoden) av omkring 300 blogginnlegg om spiseforstyrrelser og svar på et kvalitativt spørreskjema sendt på e-post til ni jenter som har erfaring med å blogge om sin spiseforstyrrelse.

© Anette Hauge-Eltvik

2013

Når maten sitter fast i hodet - Jenter som blogger om spiseforstyrrelser

Anette Hauge-Eltvik

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Problemstilling: Mitt utgangspunkt for denne oppgaven er problemstillingen: «Hvorfor blogger jenter med spiseforstyrrelser?». I Norge viser tall basert på solid nasjonal og internasjonal forskning at 50 000 kvinner mellom 15 og 45 år til en hver tid lider av en form for spiseforstyrrelse. Sannsynligvis er kun 10-20 prosent av det samlede antall spiseforstyrrelser gutter og menn (Folkehelseinstituttet, 2009; Rosenvinge & Götenstam 2002). Å blogge om spiseforstyrrelser er et relativt nytt fenomen i forskningssammenheng. Det er fortsatt en del forestillinger og tabuer knyttet til spiseforstyrrelser, og fortsatt lite forskning knyttet til sosiale medier og psykisk helse. Jeg ønsker i denne oppgaven å forsøke å bidra til en økt forståelse for hvorfor noen jenter med spiseforstyrrelser velger å blogge om det.

Metode: Mitt datamateriale er basert på svarene fra et kvalitativt spørreskjema med 14 spørsmål sendt på e-post til ni informanter. I tillegg har jeg analysert mellom 25 og 30 blogginnlegg tilhørende de respektive ni bloggerne. Til sammen har jeg sett på omkring 300 blogginnlegg med spiseforstyrrelsen som hovedinnhold. Jeg har benyttet interpretativ phenomenological analysis (IPA) i arbeidet med datamaterialet. Fokuset er rettet mot fenomenet jenter som blogger om spiseforstyrrelser. I analysedelen benyttet jeg meg av analyseprogrammet NVivo 10 og Microsoft Word (2011).

Resultat: Etter analysen av svarene på spørreskjema og blogginnleggene var det åtte kategorier som skilte seg ut som viktige funn: 1) bloggens betydning, 2) skriving som terapi, 3) skam og tabu, 4) spiseforstyrrelsen, 5) publikum og respons, 6) opplyseren og hjelperen, 7) sannhet og sensur og 8) spiseforstyrrelser og skolen.

Konklusjon: Det fremgår av svarene at mange av jentene ønsker å sette ord på vanskelige følelser som for eksempel skam gjennom bloggen. De beskriver hvordan det oppleves for dem å leve med spiseforstyrrelser. Det gir et unikt innefraperspektiv som er godt fenomenologisk utgangspunkt for dette prosjektet. Skriving som egenerapi og opplevelsen av felleskap med andre i samme situasjon, og lesere generelt trekkes fram som spesielt positivt. Majoriteten av utvalget beskriver at bloggen er et positivt moment i deres hverdag. De uttrykker også at tidsperspektivet på bloggen er at den avsluttes den dagen de kan si at de er friske.

Forord

Denne oppgaven begynte jeg å arbeide med høsten 2011. Ett barn rikere, og med ett barn i magen er jeg nå lettet over å få oppgaven i havn.

Dette har vært en spennende prosess jeg har lært ufattelig masse av, og som jeg er glad for å ha jobbet meg gjennom.

Jeg vil først og fremst takke de ni jentene som var villige til å svare på mine spørsmål, og som lot meg sette deres blogger under «lupen». Dere er alle spesielle mennesker med evne til å beskrive, formidle og berøre mange lesere, meg selv inkludert. Jeg er jublende glad for de av dere som nå er friske, og heier alt jeg kan på dere som er på vei. Jeg leser fortsatt bloggene deres og følger spent med på fortsettelsen.

Jeg vil spesielt takke min veileder, professor Finn Skårderud, for givende samtaler, gode råd, litteraturtips og filosofisk inspirasjon. Jeg vil også takke professor Liv Duesund som av ulike grunner måtte trekke seg som min opprinnelige veileder. Du er faglig motiverende og evig engasjert. Videre vil jeg takke førstelektor ved HiBu, Runi Børresen for faglige tips, varme og heiarop. Jeg takker seniorkonsulent Hilde Fjeldheim i administrasjonen ved ISP for god studentomsorg, og for å hjelpe meg med at alt det formelle er på plass.

Til slutt vil jeg takke mine nærmeste, mannen min Anders og datteren min Kaja. En stor takk skal også gis til min kjære søster Lene. Denne oppgaven kunne ikke vært skrevet hvis ikke det var for deg. Jeg er så glad for at du er frisk.

Oslo, november 2013

Anette Hauge-Eltvik

Innhold

1	Innledning.....	1
1.1	Oppgavens mål og begrepsavklaringer	2
1.2	På nett.....	3
1.3	Hva er en blogg?	3
1.3.1	Hvem blogger?	4
1.4	Nervøse spiseforstyrrelser	5
1.4.1	Forekomst.....	6
2	Teori	8
2.1	Identitet på nettet.....	8
2.1.1	Selvrepresentasjon.....	8
2.1.2	Det virtuelle maskeradeballet.....	9
2.1.3	Anonymitet på nett	10
2.1.4	Den «stive» masken	10
2.1.5	Bloggen som digital identitet	11
2.1.6	Privat og offentlig sfære	11
2.2	Spiseforstyrrelser i kulturen	12
2.2.1	Idealkroppen i forandring.....	12
2.2.2	Historikk.....	13
2.2.3	Skjønnhetsidealer og reklame	13
2.2.4	«The triple bind»	14
2.2.5	En manglende opplevelse av seg selv	14
2.2.6	Resiliens	15
2.2.7	Grenser	15
2.2.8	Objekt vs. subjekt.....	16
2.2.9	Kroppen og væren i verden	17
2.3	Skam.....	17
2.3.1	Skambaserte syndromer	17
2.3.2	God og dårlig skam	18
2.3.3	Skam og skyld	18
2.3.4	Skam og spiseforstyrrelser	19
2.3.5	Intersubjektivitet, selvrefleksivitet og mentalisering	19
2.3.6	Mentalisering.....	20

2.4	Skrijving som terapi	20
2.4.1	Skrijving og publikum.....	21
2.5	Psykisk helse i skolen.....	21
2.5.1	Utvikling av selvet	22
2.5.2	Den viktige læreren	22
2.5.3	Berikelsesperspektivet.....	23
3	Metodologiske rammer	25
3.1	Interpretativ Phenomenological Analysis	25
3.1.1	Fenomenologi.....	25
3.1.2	Hermeneutikk	26
3.1.3	Idiografi.....	27
3.1.4	Førforståelse	27
3.1.5	Min førforståelse	28
3.2	Metodisk tilnærming	28
3.2.1	Design.....	29
3.2.2	Rekruttering og utvalg.....	29
3.2.3	Presentasjon av bloggerne	30
3.2.4	Kvalitativt intervju via e-post.....	31
3.2.5	Praktisk gjennomføring	31
3.2.6	Feilkilder og begrensninger.....	32
3.3	Analyse og tolkning	33
3.4	Kvalitet i prosjektet	34
3.4.1	Validitet.....	34
3.4.2	Generalisering og reliabilitet.....	35
3.4.3	Etiske hensyn.....	36
4	Resultater.....	38
4.1	Skam og tabu	39
4.1.1	Å gi tabuene «et ansikt»	39
4.1.2	Dobbel- og trippelskam.....	40
4.1.3	Ute av kontroll.....	41
4.2	Spiseforstyrrelsen	42
4.2.1	«Monsteret».....	42
4.2.2	Bulimi, tvangsspising og skam.....	43

4.2.3	Å uttrykke det skamfulle uten fordommer	43
4.2.4	Ikke «bare å ta seg sammen».....	44
4.3	Bloggens betydning.....	44
4.3.1	Selvrefleksjon.....	45
4.3.2	Negativt om blogging og positiv avslutning	46
4.4	Skriving som terapi og selvrefleksjon	47
4.5	Publikum og respons	48
4.6	Opplyseren og hjelperen.....	50
4.7	Sannhet og sensur.....	51
4.7.1	Trigging.....	52
4.7.2	Om andre jenter som blogger	53
4.8	Spiseforstyrrelser og skolen	54
5	Drøfting av funn	56
5.1	Å være «feil».....	56
5.1.1	Sk@m på nettet	56
5.1.2	Eksponering og tabu.....	57
5.2	Utgangspunktet.....	58
5.2.1	Ytrestyrt.....	58
5.2.2	«Stemmen» i bloggen.....	59
5.2.3	Styrt selvrefleksjon.....	60
5.3	Tilbakemelding.....	60
5.4	«Å kjenne sitt publikum»	61
5.5	Å gripe inn på skolen	62
5.5.1	Jenter i risikozonen?	62
6	Avsluttende refleksjoner	64
6.1.1	Svakheter ved denne studien	64
6.1.2	Forslag til videre forskning	65
6.1.3	Konklusjon	66
	Litteraturliste	67
	Vedlegg	72

Jeg kan ikke føle noe lenger.

Gleden er ikke ekte.

Sorgen har jeg vent meg til.

Redselen er tom.

Uroen merkelig.

Raseriet langt borte.

Trøttheten forsvunnet.

Sulten uviktig.

Kjærligheten er glemt.

Smerten er temmet.

Mettheten har fløyet.

Energien finnes ikke.

Kulden spiller ingen rolle.

Motet har jeg aldri hatt.

Håpet har jeg kvittet meg med.

Viljen er meningsløs.

Si meg, er jeg allerede død, eller venter jeg bare?

1 Innledning

I Vestens kultur er det postmoderne samfunnet preget av få tradisjonsforpliktelser, globalisering, fokus på individet og på å få trygghet og stabilitet som holdepunkt (Befring, 2007). Denne typen samfunn er både et samfunn med rom for mangfold, ubegrenset informasjon, høy risiko og et samfunn som hele tiden forandrer seg og gir nye vilkår for den enkelte til å realisere seg selv (ibid.). Det peker videre på identitet og det å skulle finne vår plass i verden.

Heideggers begrep *livsverden* handler om at vi mennesker blir født og kastet ut i livet enten vi vil eller ei. Vi erfarer før vi reflekterer. Vi må alle takle hva livet byr på, og ingenting er forutsigbart eller rettferdig. Dette utgangspunktet gir oss også frihet og muligheter. I tråd med eksistensialismen er vi handlende mennesker med frie valg og evne til å påvirke vår identitet og egen utvikling. Kun å være i kroppen «her-og-nå» holder ikke for kulturen vi lever i. Den raske samfunnsutviklingen har ført til at vi på mange måter lever «fremoverlent», vi skal erfare fremtiden samtidig som vi lever i nuet. I vår samtid er også kroppene våre viktige. Det ytre uttrykker hvem vi er og hvem vi ønsker å være. Kroppen har på mange måter blitt et moralsk anliggende som det er opp til oss selv å tilpasse kulturens normer og krav. De skal fikses, trenes, strammes og temmes så fort som mulig, og tidspresset er prekært.

I søken etter forenkling og kontroll kan kroppen være et gjemmede for vår indre uro. Den kan gi en følelse av å bremse ned, og romme et ønske om å minimere sin eksistens, og legitimere at man ikke er elsk-bar. Men hvem er de som velger kroppen som talerør, gjemmede og barometer for om de er gode nok? Noen av dem har tilleggsfaktorer som gjør livet ekstra utfordrende. Det kan for eksempel handle om familieforhold, mobbing, overgrepssproblematikk eller fattigdom. Andre har en lavere grad av resiliens, og er født mer sårbare. Å være jente i seg selv har også vist seg å utgjøre en risikofaktor, og da spesielt med tanke på å utvikle en alvorlig spiseforstyrrelse.

Vi lever i en digital tidsalder med nærmest ubegrenset tilgang på kommunikasjon og informasjon. I motsetning til i sirkulære samfunn, der lærdom går i arv fra mor til datter, lever vi i en kultur som er i stadig forandring hvor de gamles kunnskap har «gått ut på dato». Dagens unge befolkning blir av noen kalt «digital natives» (Turkle, 2011).

For noen jenter med spiseforstyrrelser er internett en arena som egner seg godt. Sosiale medier som bloggen åpner for felleskap og relasjonsbygging hvor den følelsesmessige risikoen føles mindre enn ved et fysisk møte. Det er en teknologi som åpner for å dele det vi skjuler, samtidig som vi er skjermet bak skjermen. Ingen ser om du er tynn eller tykk, sjenert eller utadvendt. Vi kan regulere og kontrollere hva vi vil dele og ønsker respons på.

Det finnes mange jenter som blogger. Noen jenter blogger om sin spiseforstyrrelse. Men hvorfor gjør de det?

1.1 Oppgavens mål og begrepsavklaringer

I mitt søk etter informanter til dette prosjektet slo det meg hvor mange det er som har opprettet en blogg, og som skriver åpent om sine psykiske lidelser. Ikke minst var jeg forundret over hvor mange jenter som skriver åpent og detaljert om sine spiseforstyrrelser. Både omfanget av bloggene som omhandler et slikt sensitivt tema, og at det i hovedsak er jenter som blogger om dette fenomenet, førte til problemstillingen:

”Hvorfor blogger jenter med spiseforstyrrelser?”

Videre ut i fra problemstillingen over reflekterte jeg rundt motivet jentene med spiseforstyrrelser måtte ha for å dele med tusenvis av lesere på internett. Motiverer den personlige bloggingen jentene til å ville bli friske? Eller kan bloggen skape en slags identitet som kan trigge spiseforstyrrelsen og ubevisst opprettholde den? Disse spørsmålene, i tillegg til problemstillingen over, var utgangspunktet for denne studien.

Studien omfatter et kvalitativt intervju gjennomført via et spørreskjema med åpne spørsmål sendt på e-post, samt analyse av bloggposter som omhandler deres opplevelse av å leve med en spiseforstyrrelse. De ni informantene er jenter mellom 18 og 30 år. De har alle personlige erfaringer med alvorlige spiseforstyrrelser og er, eller har nylig vært, aktive bloggere. Jeg ville at jentenes egne «stemmer» skulle tre frem som svar på min problemstilling.

Datamaterialet som er grunnlaget for analysen er svarene jeg fikk av informantene via e-post og omkring 300 blogginnlegg som jentene har skrevet om spiseforstyrrelser. Innleggene er valgt ut i fra jentenes egne merkinger av innleggene med tema «spiseforstyrrelser» på bloggen. Dette har også jentene som er med i prosjektet akseptert, og er klar over at sitatene kan spores tilbake til hver enkelt blogg gjennom en søkemotor på internett.

Jeg valgte å bruke interpretativ phenomenological analysis (IPA), som innebærer at datamaterialet i denne studien utforskes gjennom et fenomenologisk, hermeneutisk og idiografisk utgangspunkt (Smith, Larkin & Flowers, 2009).

1.2 På nett

På midten av 1990-tallet økte interessen for internett blant folk flest i Norge. Internett gikk fra noe å være noe for spesielt interesserte til å bli allemannseie. I 2013 er internett en viktig del av hverdagen til både bedrifter og privatpersoner. I følge Statistisk sentralbyrås (SSB) rapport om norske medievaner i 2011 bruker 80 prosent av den norske befolkningen mellom 9 og 79 år internett i løpet av et døgn. 92 prosent av befolkningen mellom 16 og 24 år var innom nettet i løpet av et døgn, og for aldersgruppen 24-44 år var andelen 90 prosent. Både menn og kvinner har økt bruk av sin tid på nettet, men de som bruker mest tid er unge og yngre voksne. Kvinner bruker mer tid på nettsamfunn enn menn. Det kommer ikke fram av statistikken om blogger kan kategoriseres under nettsamfunn. Men det er plausibelt å tro at blogger tilhører kategorien nettsamfunn.

1.3 Hva er en blogg?

Begrepet *weblog* ble først tatt i bruk i 1997. Ordet *blogg* stammer fra *weblogg* som er en sammensetning av ordene *web* og *logg* (Blomst, 2007). Heretter i oppgaven brukes kun ordet *blogg* om *weblogg*. En blogg kan kjennetegnes av at den oppdateres hyppig og innleggene som publiseres vises i motsatt kronologisk rekkefølge. Når et innlegg er skrevet vises det på bloggen. Når innlegget blir vist er det vanlig å bruke termen å *publisere* eller *poste* et innlegg. Med innlegg mener jeg det bloggeren velger å publisere. Det kan være tekst, bilder eller musikk. Det vanligste er å publisere en tekst. Det er som regel mulig for leseren av bloggen å kunne gi umiddelbar respons ved å kommentere det postede innlegget i et kommentarfelt nederst på siden (Schmidt, 2007).

Noen bloggere velger å godkjenne hver enkelt kommentar før den publiseres. Mange har et åpent kommentarfelt slik at hvem som helst har muligheten til å legge igjen en kommentar til det bloggeren har skrevet. Med et åpent kommentarfelt har bloggeren ingen kontroll over hvem som velger å legge igjen en kommentar eller om det som kommenteres er negativt eller

positivt. Majoriteten av alle blogger er offentlige og alle kan lese dem. Noen få har aldersgrense eller er for spesielt inviterte og derfor passordbeskyttet (Schmidt, 2007).

I begynnelsen var en blogg hovedsakelig en offentlig nettside med linker til andre nettsider. Bloggen fungerte som en slags veiviser på internett (Blood, 2002). Bloggformatet har utviklet seg siden den gang. I dag kan bloggen være en kilde til informasjon eller en personlig formidlingskanal i form av tekstartikler, musikk og bilder. Som i bloggens spede begynnelse har bloggene fortsatt ofte linker til annet nettstoff og andre blogger (Schmidt, 2007). Når en blogger linker til andre blogger, blir bloggen en del av et gigantisk nettverk som kalles bloggospfæren (the blogosphere). Antall eksisterende blogger i bloggospfæren har eskalert fra mindre enn femti i 1999 til over 176 millioner i 2011 ("Blogandretire", mars 2013). Det finnes mange forskjellige bloggportaler (nettsteder) som tilbyr verktøy for oppretting av en blogg. Oppsettet er enkelt i bruk og gratis, noe som gjør det lett tilgjengelig for mange (Blomst, 2007). For å opprette en egen blogg er man avhengig av å lage en bruker og et passord og videre logge inn via en bloggportal. Den største norske bloggportalen er *blogg.no* som har en aldersgrense på 13 år. Andre store bloggportaler er *blogspot.com* og *wordpress.com*.

Hjemmesiden kan på mange måter sies å være forløperen til bloggen. Hjemmesiden er en nettside med personlig innhold og linker til relevante url-adresser. Det er ikke vanlig å oppdatere en hjemmeside like ofte som en blogg (Webb og Wang, 2013). Symptomatisk for en aktiv blogg er at det postes nye innlegg hver dag eller flere ganger i uken. Det er mulig å bla gjennom tidligere innlegg og innleggene er ofte kategorisert etter hva de handler om (hverdagsliv, spiseforstyrrelser, angst, trening osv). Det er vanlig å finne kategoriene innleggene er organisert etter i en sidemeny på bloggen (ibid.).

1.3.1 Hvem blogger?

I 2013 finnes det en blogg for det meste og de fleste. Det finnes blogger med temaer som interiør og baking, katter, aktiviteter for barn, bryllup eller reiser. Noen blogger er anonyme, mens andre er signert. De bloggerne jeg har intervjuet, blogger personlig om sin hverdag med en spiseforstyrrelse. Kun én av mine informanter blogger helt anonymt.

Bloggere som skriver om tema de selv synes det kan være vanskelig å snakke om kan finne en alternativ formidlingskanal gjennom bloggformatet. De personlige bloggene som handler om

alvorlig somatisk sykdom, eller psykiske lidelser som selvskading og spiseforstyrrelser kan virke både sjokkerende og skremmende for leserne. Bloggen blir som et «kikkehull» inn i livet til fremmede mennesker, men uten garanti for at det som formidles på bloggen stemmer overens med virkeligheten.

Alle mine informanter unntatt én har valgt å blogge under fullt navn og med bilde av seg selv på bloggen. Ingen av dem har valgt å passordbeskytte bloggene. De fleste av de norske bloggene jeg lest gjennom da jeg lette etter informanter var heller ikke anonyme, men noen var passordbeskyttet.

1.4 Nervøse spiseforstyrrelser

Diagnosemanualen DSM-IV¹ deler spiseforstyrrelser inn i tre ulike hovedkategorier: anorexia nervosa, bulimia nervosa og Binge eating disorder (patologisk overspising). Felles for alle tre typer spiseforstyrrelser er lav selvfølelse, problemer med kontroll, og et ønske om å forandre kroppen. ”Symptomatisk atferd representerer et problem, en sykdom, men den er også, eller var i tidlige faser av lidelsen, en mestringsstrategi” (Skårderud, Rosenvinge & Götenstam 2004/2009, s 192). I DSM-IV og ICD-10² finner vi kriterier som må ligge til grunn for diagnosen bulimia nervosa (Skårderud, 2004):

Anorexia nervosa: Motstand mot å opprettholde normal vekt i forhold til alder og høyde som resulterer i 15 % vekttnap under forventet normalvekt. Intens frykt for fedme eller å legge på seg, selv ved undervekt. Forstyrret opplevelse av kroppens størrelse og form, benektelse av at vekttnapet er alvorlig, eller at man sterkt knytter selvfølelse til vekt og utseende. Fravær av menstruasjon hos jenter og kvinner.

Typer: *Ikke bulimisk (restriktiv type)*: Personen som har anorexia nervosa, har ikke gjentatte episoder med overspising. *Bulimisk type*: Gjentatte episoder med overspising.

Bulimia nervosa: Gjentatte episoder med overspising. Overspising defineres som både 1) spising innenfor et avgrenset tidsrom, innenfor hvilket matmengden er større enn det som kan

¹ Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders IV. Oversikt over alle psykiske lidelser. Utgitt av American Psychiatric Association.

² International Statistics Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. Verdens helseorganisasjons (WHO) og Norges offisielle diagnosesystem

oppfattes som vanlig, og 2) kontrolltap over spisingen i dette avgrensede tidsrom, slik at man føler at man ikke kan stoppe spisingen eller regulere mengden av mat. For å hindre en vektøkning eller for å redusere vekten brukes oppkast, avførende midler eller vanddrivende medisiner, eventuelt i kombinasjon med streng faste/slanking eller fysisk aktivitet. Selvfølelse er sterkt knyttet til vekt og utseende.

Overspisingsslidelse (Binge Eating Disorder) – ”tvangsspising” (ikke en diagnose i ICD-10)

I dette symptombildet er kontrollsvikten både i følelse og atferd helt sentral. Vi kan se følgende tegn på et slikt kontrolltap: spiser raskere enn normalt, spiser slik at man er ubehagelig mett, spiser store mengder uten å være fysisk sulten, spiser store mengder mat i løpet av dagen uten planlagte måltider, spiser alene fordi man føler seg brydd over hvor mye man spiser, føler skyld eller vemmelse eller blir deprimert etter overspising.

I tillegg til de tre overnevnte hovedkategoriene innen spiseforstyrrelsene er uspesifisert spiseforstyrrelse (eating disorder not otherwise specified (EDNOS) også definert som en diagnose i DSM-IV.

Jeg startet å skrive på dette prosjektet i august 2011 hvor DSM-IV og ICD-10 var gjeldende diagnosemanualer. Fra september 2013 er det nye DSM-5 som er gjeldende, men jeg velger å forholde meg til DSM-IV framfor DSM-5 fordi DSM-IV var mitt utgangspunkt ved prosjektstart. Forskjellen mellom DSM-IV og DSM-5 er at diagnosekriteriene er utvidet, noe som innebærer at flere kvalifiserer til en diagnose.

Videre i denne oppgaven vil jeg skrive *anoreksi* som forkortelse for anorexia nervosa, og *bulimi* som forkortelse for bulimia nervosa.

1.4.1 Forekomst

Spiseforstyrrelsene anoreksi og bulimi starter som regel i ungdomstiden. Tvangsspising er mer vanlig i voksen alder. Anoreksi og bulimi er anslagsvis 10 ganger hyppigere hos jenter og kvinner enn hos menn og gutter (Folkehelseinstituttet, 2009). I Norge viser tall basert på solid nasjonal og internasjonal forskning at 50 000 kvinner mellom 15 og 45 år til en hver tid lider av en form for spiseforstyrrelse (2 700 av anoreksi, 18 000 bulimi og 28 000 med overspisingsslidelse). Sannsynligvis er kun 10-20 prosent av det samlede antall spiseforstyrrelser gutter og menn (Folkehelseinstituttet, 2009; Rosenvinge & Götenstam

2002). Det er omdiskutert hvorvidt forekomsten av spiseforstyrrelser har økt i befolkningen de siste 25 årene (Fombonne 1995, 1996 i Skårderud, Haugsgjerd, og Stänicke, 2010). Mindre stigmatisering og mer vekt på helsehjelp har gjort at synligheten av spiseforstyrrelser i helsevesenet har blitt tydeligere i denne perioden (ibid.). I norsk sammenheng regner vi med at det er kun 30 prosent av alle med anoreksi, og seks prosent av alle med bulimi som oppsøker helsevesenet for hjelp og behandling (Statens Helsetilsyn, 2000).

Det viser seg at mange med alvorlige spiseforstyrrelser vegrer seg for å ta kontakt med behandlingsapparatet og kan gå opp til fem år før de søker hjelp (Rosenvinge og Klusmeier 2000 i Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke, 2010). Ofte er det helsesøster på skolen eller helsestasjonen, eller fastlegen som representerer det første møtet med helsevesenet. Av og til vil det være nødvendig å henvise til spesialhelsetjenesten, men de fleste kan få tilstrekkelig og god hjelp i førstelinjetjenesten (ibid.).

2 Teori

Med denne oppgaven ønsker jeg å undersøke hvorfor ni jenter med spiseforstyrrelser blogger. I dette kapittelet vil jeg trekke frem relevant teori som kan belyse fenomenet jenter, blogging og spiseforstyrrelser med utgangspunkt i annen forskning. Først vil jeg belyse «identitet på nettet». Videre vil jeg se på «spiseforstyrrelser i kulturen». Dernest vil jeg trekke frem «skam» og forskjellen på «god» og «dårlig» skam. Videre vil jeg fokusere på «skriving som terapi». Tilslutt vil jeg belyse «psykisk helse i skolen».

2.1 Identitet på nettet

Ordet identitet kommer fra latinske *idem* og betyr «den samme». Begrepet identitet brukes som regel for å definere hva en ting eller en person er og/eller hører til (Nielsen, 2006). En person kan knytte sin identitet til flere kategorier som for eksempel kjønn, klasse, seksualitet, religion, nasjonalitet eller politisk ståsted. Det forskjellige personer identifiserer seg med må innebære en viss grad av gjenkjennelighet og stabilitet (ibid.). Identitet er et mangetydig og relativt begrep, og kan også sees som en komplisert prosess mellom det indre og det ytre perspektivet. Det innebærer den individuelle interaksjonen med medmennesker, og samspillet mellom sosiale, kulturelle og biologiske faktorer (Haraldsen i Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010).

2.1.1 Selvrepresentasjon

Hvordan vi presenterer oss selv eller ønsker å fremstå for andre er et viktig aspekt ved identitetsbegrepet og kan defineres som selvrepresentasjon (Wood & Smith, 2001).

Selvrepresentasjon er prosessen hvor vi fremstiller oss selv slik vi ønsker å bli oppfattet av andre. En del av vår identitet er likevel forutbestemt og knyttet til vår personlighet (ibid.). Vi kan delvis kontrollere hva andre mennesker oppfatter om oss ved å gjøre bestemte valg i livet og hvilke ytre kjennetegn vi velger å knytte til oss. Ved et møte ansikt-til-ansikt vil for eksempel kjønn, hudfarge, stil og stemmebruk påvirke hvordan vi blir oppfattet. Ved selvrepresentasjon på internett forsvinner disse ytre non-verbale karakteristikkene og vi har større frihet til å velge hvordan vi vil fremstå (ibid.).

Liestøl og Rasmussen (2007) mener at sosial interaksjon på nettet fører til en følelse av fellesskap. Videre at fellesskap og identitet på internett er betinget av hverandre: «individer bygger opp sosiale fellesskap, samtidig som fellesskap gir næring til den enkeltes identitetsdannelse». Hvis fellesskap på internett kan sies å bidra til den enkeltes identitetsdannelse vil ikke internett lenger kun representere informasjon- og kommunikasjonsteknologi, men også «relasjonsteknologi» (Schwartz 1996 i Shepherd, 2003).

2.1.2 Det virtuelle maskeradeballet

Det å fremstå som den vi selv ønsker å være kan gi en formidabel frihetsfølelse. Vi kan konstruere vår egen identitet uhindret av kroppene våre. Vi kan operere med en identitet som er åpen, delvis åpen, eller skjult. De virtuelle fora vi kan delta i på internett fremstår i den sammenheng som et «maskeradeball» hvor vi selv kan velge hvilken «maske» andre skal se oss med (Shepherd, 2003).

Skårderud, Haugsgjerd og Stänicke (2010) definerer begrepet person ved å trekke linjene tilbake til det antikke romerske teater: «Vårt begrep om person kommer av *personae*, som var det antikke romerske teaterets navn på den masken skuespilleren bar». Når skuespilleren hadde masken på kunne han uttrykke karakteren han skulle fremstille på en bedre måte enn uten maske. «Masken» vi velger å bære i den virtuelle verden på nettet kan fungere som en beskyttelse som fremmer åpenhet og ærlighet (ibid.). Dette er det imidlertid uenighet om, og både den folkelige og den akademiske forståelsen av nettrelasjoner kan deles inn i to grupper (ibid.).

Den ene gruppen mener at relasjonene som oppstår via nettet er falske, uekte og upersonlige (Dreyfus, 2011 i Skårderud et al.). Et klassisk eksempel kan være ungdommen som isolerer seg fra omverden og kun kommuniserer med andre via datamaskinen. Hinshaw (2009) mener i tråd med dette at jenter som forsøker å forstå hvem de selv gjennom relasjoner til andre på nettet er kan bli overveldet av andres følelsesmessige uttrykk, som igjen kan føre til følelsesmessig forvirring omkring egen identitet. : »(...) by happy, pretty people; by miserable, self-destructive people; or simply by a hermetic, noisy culture that makes it hard to hear her self think».

Den andre gruppen argumenterer for at «maskene» gjør at vi er mer ekte fordi vi avslører mer enn vi ellers ville gjort og at vi generelt er friere og uhemmet i vårt uttrykk (ibid.). Suler

(2002) tilhører den gruppen som er positiv til den selektive selvrepresentasjonen som oppstår på internett. Ved å tenke gjennom hvilke «masker» vi vil vise andre mener Suler at vi gjennom en slik selektiv prosess blir bedre kjent med oss selv og i større grad vet hva vi ønsker. Mer konkret mener Suler at den valgfrie identiteten vi har på internett kan føre til en positiv selvutvikling, og i forlengelse av det at innovasjon i eget liv kan bli lettere.

2.1.3 Anonymitet på nett

Skårderud, et al. 2010, viser til at det finnes god dokumentasjon på at anonym identitet på nettet bidrar til at nivået på selvsensur senkes og nivået på åpenhet heves (Skårderud, et al. 2010; Joinson 1998; Kiesler, Siegel og McGuire 1984; King og Moreggi 1998; Utz 2000). De brukene som velger å være anonyme i internettbaserte relasjoner, deler mer og raskere. Hvis valget av «maske» i en nettbasert kommunikasjon er anonym, kan det også føre til usikkerhet i de virtuelle relasjonene. Å være anonym gir muligheten til å endre hele sin personlighet, mening, alder og til og med kjønn. Hvem som skjuler seg bak «nicket» (kallenavnet) som vises på skjermen er uvisst. Denne totale friheten er, for noen, synonymt med ansvarsfraskrivelse og tillatelse til aggressiv og negativ atferd (Skårderud et al., 2010).

Når selvrepresentasjon og identitet på internett blir diskutert er det er viktig å vite om aktuelle problemstillinger knyttet til anonym identitet på internett. I denne studien blogger imidlertid alle informantene, med unntak av én, åpent med navn og bilde. Jeg velger derfor ikke å gå videre inn i problemstillinger og tema knyttet til anonymitet på internett i denne oppgaven.

2.1.4 Den «stive» masken

Noe som også kan sees som et problematisk forhold med virtuell kommunikasjon er mangelen på tonefall, kroppsspråk og ansiktsuttrykk. Ved et møte ansikt-til-ansikt er for eksempel ansiktsuttrykk deler av kommunikasjonen som vi simpelthen tar for gitt og som understøtter budskapet i ordene til sender og mottaker. I skriftlig virtuell kommunikasjon er ikke denne delen av kommunikasjonen til stede og det er en stor risiko for at budskapet fra sender til mottaker kan bli misforstått (King og Moreggi, 1998 i Skårderud et al., 2010).

Ansiktsuttrykk og følelsesreaksjoner kan imidlertid kompenseres delvis gjennom *emoticons*, som for eksempel en *smiley* ☺ (ibid.).

2.1.5 Bloggen som digital identitet

I en artikkel basert på en etnografisk forskningsstudie av mange hundre blogger trekker Boyd (2006) fram kompleksiteten mellom bloggernes ofte muntlige stil og det faktum at den er basert på skrift. Boyd mener bloggen er i en gråsoner hva gjelder muntlig og skriftlig sjanger. Videre peker Boyd på at bloggen for mange unge er et bevis på at de ikke bare er med på trendene i samtiden, men bloggen er også et bevis på deres eksistens i verden. Bloggerne i studien til Boyd beskriver bloggen sin som en representasjon av deres digitale identitet og videre deres «digitale kropp» (ibid.).

This introduces a sense of corporeality to blogging, whereby blogs are the bodies of bloggers, offering a representation as well as a space for the embodied digital individual. In a Goffman (1959) sense, the blog is one's digital *face*, showing the traces of past expressions, revealing both what the blogger brings to the front stage and what aspects of the backstage slip through. Of course, just as with any virtual corporeality, the act of having to type oneself into being results in gaps that trouble any clean reading of digital bodies (Sunden, 2003 i Boyd 2006).

Tømte (2009) har studert selvrepresentasjon i blogger og ser at hennes informanter er opptatt av at det de skriver stemmer med virkeligheten. Samtidig er de klar over at det bilde de fremstiller av seg selv er redigert. Bloggen er ikke deres identitet, men kan sees som et utsnitt av den (ibid.).

2.1.6 Privat og offentlig sfære

I sammenheng med identitetsdannelse mener Gripsrud (2011) at internettmedier representerer en form for halvoffentlig sfære hvor andre kan «overhøre» private samtaler som i utgangspunktet ikke er ment for et større publikum. Denne formen for halvoffentlighet krever en form for sensibilitet for hva brukeren velger å dele. Videre er relasjonene som oppstår via nettet viktige faktorer for bekreftelse og mestring hva angår identiteten til brukerne online (ibid.).

Bortree (2005 i Vickery, 2010) mener imidlertid at de fleste bloggere er klar over at denne halvoffentligheten, og vet at de har et todelt publikum. Hun hevder at bloggerne både skriver til venner som mellommenneskelig kommunikasjon, og til et større og ukjent publikum som vil være en form for massekommunikasjon. Hvordan bloggerne presenterer sine identiteter henger sammen med anerkjennelsen av eksistensen til det todelte publikummet og den

halvoffentlige sfæren de er en del av. De vil alltid være i en stadig «drakamp» mellom det private og det offentlige selvet (ibid.).

2.2 Spiseforstyrrelser i kulturen

Nåtidens slanke kvinnekropp har ikke alltid vært et skjønnhetsideal. Malerier og skulpturer fra 1600-1700-tallet viser frodige kvinner med former og selvtillit (Børresen & Karlsen, 1990). Kvinnelige former ble ansett som et bevis på kvinnens fruktbarhet og rikdom. Det er fortsatt kulturer hvor den formfulle kvinnen er idealet, og gir høy status (ibid.). Kvinneskjønnhetsideal har krympet drastisk fra 1900 til 2013.

2.2.1 Idealkroppen i forandring

En forskningsstudie gjennom 20 år registrerte vekten til søkere og vinnere av «Miss America», og forsidepikene i mannebladet «Playboy» (Garner 1980 i Lunn, Rokkedal & Rosenbaum, 2010). Resultatene av studiene som foregikk i 1960 og 1970-årene viste at kvinnekroppen ble tynnere og smalere. Videre forskning på samme felt (Wiseman, 1992 og Sypeck, 2004 i Lunn et al., 2010) viser at deltakerne, i skjønnhetskonkurransen og forsidepikene, gjennom 1980- og 1990-årene har fortsatt denne trenden og at de i dag gjennomsnittlig veier 15 % under forventet vekt, noe som tilsvarer vektkriteriet for en anoreksidiagnose (ibid.).

Kvinnekroppens ideal har med andre ord gjennom et århundre blitt tynnere og tynnere. Menns kroppsideal har også et økende press rettet mot seg. Muskler framfor fett, og «trekantkropp» med brede skuldre, smale hofter, definerte magemuskler og stram ende er å se som status for mange, især unge, menn (ibid.). Etter som denne oppgavens problemstilling tar utgangspunkt i jenter og kvinner vil jeg ikke gå videre inn på menn og spiseforstyrrelser.

Spiseforstyrrelser globalt blir primært sett i tilknytning til landene i Vesten hvor både gjennomsnittlig levestandard er god og brutto nasjonalprodukt er høyt (Skårderud 1992 i Lunn, Rokkedal & Rosenbaum, 2010). Spiseforstyrrelser er tilknyttet den moderne vestlige kulturs skjønnhetsideal, kroppskultur og matkultur. Videre er spiseforstyrrelser forbundet med Vestens fokusering på individet og dets prestasjoner (Nasser, 1997 i Lunn et al., 2010).

Hilde Bruch (1973) ansees som en pioner innen moderne forskning på spiseforstyrrelser. Hun var en av de første til å fremheve de kulturelle faktorenes rolle i den økende synligheten av spiseforstyrrelser. Hun trekker fram at sosiokulturelle forandringer i de industrialiserte landene i siste halvdel av det forrige århundre sammenfaller med økt synlighet og forekomst av spiseforstyrrelser ellers i samfunnet. Bruch viser til forbrukerkulturen som fokuserer individets behov framfor fellesskapets beste. I tillegg til at kjønnsrollene, og forventningene til kjønnsrollene, har endret seg (ibid.).

2.2.2 Historikk

Sir William Gull i England var den første som introduserte begrepet anorexia nervosa i 1872 (Skårderud et al., 2010). På slutten av 1800-tallet hadde lidelsen fått oppmerksomhet og en viss anerkjennelse i europeisk medisinsk litteratur. Norge var til sammenligning sent ute og brukte andre medisinske betegnelser helt fram til 1950-tallet. I 1980-årene ble interessen for spiseforstyrrelser i Norge større (Skårderud, Rosenvinge & Götenstam, 2004). Både fagfolk og folk flest ble mer opptatt av fenomenet. Grunnen til dette var sammensatt, men noe av det var at flere pasienter ble synlige i behandlingsapparatet. Klinikere som arbeidet med gruppen ble også flinkere til å sette diagnoser, og kvinnebevegelsen engasjerte seg mot kulturelle risikofaktorer som tynne skjønnhetsidealer (ibid.).

2.2.3 Skjønnhetsidealer og reklame

Skjønnhetsidealer og reklamepress blir gjerne forbundet med en direkte årsak til spiseforstyrrelser. Ulike studier påviser at å være opptatt av slanking og kropp er en sterk forløper for spiseforstyrrelser, spesielt bulimi (Hsu 1997 i Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Det er imidlertid forskjellig hvor utslagsgivende skjønnhetsidealer og reklamepress er, eller har vært, for hver enkelt person som sliter med spiseforstyrrelser. For noen har mediekulturen en sentral referanse, mens for andre vil den være relativt irrelevant for deres egen meningsdannelse om lidelsen (Skårderud et al., 2010).

Ved kun å se sammenhengen mellom usunne forbilder i presentert i media vil kunne kamuflere andre og betydningsfulle forhold som er mindre åpenbare. Årsakene til spiseforstyrrelsene er individuelle selv om det er mulig å finne likheter. Spiseforstyrrelsen handler i all hovedsak om alvorlige vansker tilknyttet identitetsdannelse, om å bli «noen» og å være «seg selv» (ibid.).

2.2.4 «The triple bind»

Forholdene mellom kultur og en individuell lidelse er komplisert. Jenter og kvinner i dagens samfunns utsettes for stadig nye motstridende krav (Gordon 2001 i Skårderud, Haugsgjerd & Stånicke, 2010). Stephen Hinshaw (2009) setter krysspresset og forvirringen jentene opplever i sammenheng med forekomsten av selvskading, spiseforstyrrelser og selvmord blant jenter og kvinner i USA i dag.

Hinshaw har forsket på «flinke jenter» og de kravstore og tidvis motsetningsfylte forventningene som knyttes til den unge kvinnerollen i dag, noe han kaller «the triple bind». «The triple bind» henspiller på forskning på 1950-tallet som ble gjort på barn som ble utsatt for dobbeltkommunikasjon fra voksne, noe som førte til forvirring hos barnet. Den doble kommunikasjonen ble kalt «double bind» (Schibbye, 2009). Han oppsummerer «The triple bind» i tre punkt han mener beskriver nåtidens kulturbetingete press som rettes mot unge (amerikanske) jenter og unge kvinner.

For det første forventes det at jenter skal være gode til tradisjonelle «jenteting»: være pen, grei, snill, empatisk og god på sosiale relasjoner (Hinshaw, 2009). For det andre forventes det av jentene at de også skal være god på tradisjonelle «gutteting»: ha gode karakterer, gode idrettsprestasjoner og gode jobber. Samt at de skal være sosiale med det motsatte kjønn og «date» med integriteten og kontrollen i behold. For de tredje mener Hinshaw at det forventes at jenter skal være selvstendige uten å skille seg «for mye ut». Tidligere kunne jenter som ikke identifiserte seg med det som var forventet av dem velge andre identiteter som «tom-boy», punker, hippie eller «freak». Det valget mener Hinshaw det ikke lenger er like lett for jentene å ta, og de blir presset inn i en normativ kulturbetinget form som de ikke har valgt selv.

Hinshaw trekker frem kroppsbildet især, og mener jentene sliter med å kombinere «the triple bind» når de i tillegg forventes å være både tynne og sexy på samme tid. Karakteristiske kvinnelige forbilder som Janis Joplin, Patti Smith, Tina Turner og Cyndi Lauper er byttet ut med mer eller mindre identiske tynne forbilder som i hovedsak spiller på sex når de formidler, som for eksempel Beyoncé Knowles, Rihanna og Britney Spears (ibid.).

2.2.5 En manglende opplevelse av seg selv

Unge jenter i dag har med andre ord mange valg de stilles overfor. Hva er «rett»? Og hva er «galt»? Silingsprosessen gjøres forskjellig, og på hvilken måte de takler presset på avhenger av hvem de er og hvilke verktøyer de har til å takle stress og motstand.

Likevel er ikke alt kulturbetinget når det er snakk om en alvorlig spiseforstyrrelse. Kliniske beskrivelser fremhever ofte at det er karakteristisk for majoriteten av personer med spiseforstyrrelser å ha en manglende opplevelse av seg selv både kroppslig og psykologisk (Lunn, Rokkedal & Rosenbaum, 2010). Videre fremhever hun at mange personer med spiseforstyrrelser stiller store krav til seg selv og har en svak utviklet identitet som blant annet kan fremstå som en opplevelse av ineffektivitet, og av å ikke være god nok, og lite verdt (Bruch, 1973; Buhl, 1990; Goodsitt, 1997 i Lunn et al., 2010).

2.2.6 Resiliens

Den israelske medisinprofessoren Aaron Antonovsky (2008) knytter motstandskraft til begrepet *resiliens* (*resilience*). Resiliens betyr både å komme tilbake til original form etter en fysisk belastning, og den menneskelige evnen til bedring (Berg, 2009). Forbundet med psyken handler resiliens om evnen til å gjenopprette, opprettholde og forbedre sin psykiske fungering (ibid.). Denne evnen kan vi se på som mental fleksibilitet. Evnen til å takle motstand og vansker hjelper oss å finne tilbake til vår opprinnelige atferd, selv og tankemønster etter å ha opplevd en krisesituasjon eller påkjenning over tid (Antonovsky, 2008).

For mange av dem som utvikler alvorlige spiseforstyrrelser synes dette å være noe av det som er vanskelig. Den mentale fleksibiliteten kan virke fastlåst og etter hvert bli mindre hvis spiseforstyrrelsen vedvarer. Verden kan lett fremstå som svart/hvitt, og valgalternativene til mestringsstrategien spiseforstyrrelsen har blitt synes å ha forsvunnet. I en tilfriskningsprosess vil den imidlertid igjen bli mer fleksibel.

2.2.7 Grenser

Bruch (1973) beskriver den spiseforstyrrede som en som mangler utvikling av det psykologiske selv. Den som har vansker med å kjenne seg selv på innsiden, må erfare seg selv utenifra (Skårderud et al., 2010). For en med spiseforstyrrelser kan manglede regulering av selvfølelsen synes å være symptomatisk (ibid.). Den konkrete hungeren i spiseforstyrrelsen

kan tolkes som en hunger etter det konkrete i en verden som kan fortone seg som grenseløs og diffus.

Kroppen er konkret og den kan bli omgjort til en grense mot omgivelsene. For noen blir kroppen markøren på en synlig form for mestringsstrategi som ikke lenger er privat, men synlig for alle. Det kan fremstå som den spiseforstyrrede i hovedsak ser på seg selv som et objekt, og dermed at den subjektive erfarende kroppen blir fortrenget (Reindal, 2007).

2.2.8 Objekt vs. subjekt

Dette henger sammen med tankene til filosofen Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) som utviklet kroppsfenomenologien. *Phenomenai* er latin og betyr «det som viser seg». *Logos* betyr «lære». Merleau-Ponty gjør opprør mot Descartes og dualismen: «uten kroppen eksisterer ikke *jeg*, vi både *er* og *har* vår kropp» (Duesund, 1995).

Kroppen er ikke kun et objekt, men både et objekt og et subjekt samtidig. For en med spiseforstyrrelser kan kroppen bli omgjort til kun en objektiv status (Reindal, 2007). Spiseforstyrrelser kan i et kroppsfenomenologisk perspektiv sies å være en radikal øvelse i kartesiansk dualisme mellom kropp og bevissthet. Når spiseforstyrrelsen overtar hoveddelen av tankene blir kroppen bare «glemt» når den sover. Å glemme kroppen betyr i denne sammenhengen ikke å fornekte, overse eller distansere seg fra den, men å erfare noe gjennom kroppen:

Self-forgetfulness represents a de-objectification of the relation to one self: a reopening of existential relation, and a transfer of the body «in the third person singular» to «the lived body» (Duesund & Skårderud, 2003)

Et klassisk eksempel på vår erfaring av kroppen er forskjellen mellom å gå forbi et speil og registrere en skikkelse, og det å stoppe opp for å betrakte speilbildet av oss selv (Reindal, 2007). I eksempelet med speilet går vi fra å leve med kroppen som et erfarende subjekt til å betrakte kroppen som et objekt (ibid.). Hvis vi lever ut i fra tanken om kroppen som et objekt blir tanken på kontroll og beherskelse viktigere enn andre, og vi mister kroppen som erfarende subjekt. Dette fører til en opplevelse av seg selv som utenfor seg selv, og en opplevelse av å miste seg selv. Identiteten blir på den måten ikke lenger basert på indre faktorer, men heller ytrestyrt. Dette samsvarer i stor grad med vanskene knyttet til identitet, selvoppfatning og spiseforstyrrelser (Reindal, 2007).

2.2.9 Kroppen og væren i verden

Opplevelsen av kroppen i verden kan videreføres til værensspørsmål (ontologiske spørsmål), tilhørende eksistensialismen. Heideggers (1962) begrep *livsverden* er et viktig begrep som hører sammen med Sartres (1957) oppfatning om at eksistensen kommer forut for essensen.

For en person med spiseforstyrrelser som i stor grad objektiviserer seg selv stemmer ikke oppfatningen om at eksistensen kommer forut for essensen. For henne er den trygge tanken at alt er ytre styrt og mulig å forandre. Spiseforstyrrelsen kan sees som et symptom på at det er angstfylt å skulle konfrontere seg selv jamfør Heideggers tanke om at å svare på eksistensen er angstfremmende (*beengststigende*) (Schibbye, 2009). Hvis ikke vi er en ting som har en ytre styrt identitet, er alternativet at vi er «ingenting», eller ingen ting (ibid.).

2.3 Skam

Skam kommer av gammelhøytysk *scama* som betyr å *dekke seg til*. Skam blir regnet som en av de viktigste følelsene vi har (Lewis, 1992). Skamfølelsen regulerer vår samvittighet og moral og har en funksjon i forhold til vår moral og sosiale standarder. Følelsen kan imidlertid utløse tilbaketrekning og isolasjon (Scheff, 2003). Skam er et spesielt fenomen i det at det kan påføres hele folkegrupper eller avgrenses til en indre følelse hos et individ alene (Tarnopolsky, 2010).

Skam peker samtidig innover og utover i individet. Innover i form av hva individet ønsker og tror på. Utover i samspill med andre individer og samfunnets normer og regler. « (...) This bipolar or two-directional character of shame is reflected in the fact that it involves the cognitive-affective gaze of an other that reveals a certain inadequacy in the self» (Tarnopolsky, 2010 s.17).

2.3.1 Skambaserte syndromer

Følelser som skam og skyld har tidligere blitt oversett i sammenheng med psykologisk forskning og terapi (Lewis, 1992). Skam har vært et tabubelagt fenomen som har gjort at det har vært lite fokus på denne følelsen (Scheff, 2003). De siste ti-årene har det vært en økning i interessen for skam i forskningsøyemed og terapisammenheng (Skuterud, 2008). Som følge

av det økte fokuset på skam viser det seg at skammen har en større plass i sykdomsbildet til mange psykiske lidelser enn tidligere antatt (ibid.).

Kaufmann (1993 i Skårderud et al. 2010) beskriver rusmisbruk, avhengighet, spiseforstyrrelser og fysiske- psykiske og seksuelle overgrep som *skambaserte syndromer*. Med skambaserte syndromer menes tilstander der følelsen av skam både er en årsak og konsekvens.

2.3.2 God og dårlig skam

Skam er både noe vi ønsker, og noe vi ikke ønsker (Skårderud, 2001). *God skam (a sense of shame)* innebærer den preventive skammen som forebygger at vi avslører for mye. God skam er respekten for andre og seg selv, og filosofen Nietzsche (1885) kalte det: «en edelhet i smak og takt og ærbødighet» (Skårderud, 2001 s. 1613). For å kunne forholde oss til samfunnet vi er en del av trenger vi å kunne iaktta oss selv. Skammen er i den sammenheng regulerende slik at vi ikke «tar av» i storhetstanker og handlinger basert på grandiose forestillinger (ibid.).

Den dårlige skammen kan ødelegge og gjøre oss syke. Den dårlige skammens sterke virkning kan være så intens at den overvelder hele selvet. M. Lewis (1992 s. 2) beskriver den dårlige skammen som: «The feeling we have when we evaluate our actions, feelings, or behavior, and conclude that we have done wrong. It encompasses the whole of ourselves, it generates a wish to hide, to disappear, or even to die».

H.B Lewis (1987) beskriver på samme måte at den dårlige skammen som altoppslukende og ekstremt tilstedeværende i det enkelte individ, men også at den kan være lett å fortrenge eller overse. Skammen er blitt kalt «blikkets sykdom» i sammenheng med å bli avslørt som noe som ikke er elskbart eller uønsket.

2.3.3 Skam og skyld

Skam og skyld er ofte nevnt i sammenheng med hverandre (Morgan, 2008). De kan ha med hverandre å gjøre, men må ikke sammenblandes. Vi kan skamme oss over egne handlinger på samme måte som vi kan føle skyld for noe vi har gjort (Morgan, 2008 s. 15). Men forskjellen er at når vi skammer oss er det for at vi var den som gjorde det vi gjorde. « (...) in such cases shame is about *who we are* for having done what we did; we are ashamed for having been the

one who did what we did» (Morgan, 2008). Når vi føler skyld føler vi oss skyldige for handlingen som ble gjort, men ikke for at vi var den som utførte handlingen (ibid.).

2.3.4 Skam og spiseforstyrrelser

Skam er en sentral følelse forbundet med både årsak og konsekvens av å ha en spiseforstyrrelse. Skammen blir motivasjonen og drivkraften bak spiseforstyrrelsen for å endre det som er «galt» (Skårderud, 2003).

Personer med spiseforstyrrelser har tilsynelatende både en form for indre og ytre skam (Goss & Gilbert, 2002). Den indre skammen relateres til en følelse av å «være feil». Ved å oppleve at «noe er feil eller galt» ønsker vi å skjule «det gale» eller gjøre «det rett». Parallellt til psykologisk teori er at spiseforstyrrelsen kan være en form for et symptom og som gir et samtidig uttrykk for at «noe er galt». Symptomet, i dette tilfellet spiseforstyrrelsen, er et forsvar mot underliggende prosesser (Schibbye, 2009). Freud mente symptomet som viser seg ligger i det infantile ønsket, og forsvaret mot, og virkelig å få øye på det som kan korrigeres. Og da gi etter for trangen for balanse og etterstrebe for å rette det opp. Dermed får vi øye på at «noe er galt», og samtidig en mulighet til å endre oss (ibid.).

Personer med spiseforstyrrelser utsetter seg selv for sterk selvkritikk og noen opplever til tider en form for «selvhat». Den ytre skammen dreier seg om frykten for «å bli avslørt» som det skammelige menneske de selv synes de er (Goss & Gilbert, 2002). Den ytre skammen handler også om frykten for fordømmelse, avvisning og ydmykelse fra omgivelsene (ibid.). Jean-Paul Sartre skriver (1980): «The shame is a shame over oneself towards the other, the two structures are inseparable» (Skårderud, 2003 s. 157).

2.3.5 Intersubjektivitet, selvrefleksivitet og mentalisering

Sartre skriver om at den skamfulle ikke klarer å skille seg selv og sine følelser fra andre. Skamfølelsen hun føler er dermed det andre måtte tenke om henne. To begreper sentralt i den sammenhengen vil være intersubjektivitet og selvrefleksivitet. Intersubjektivitet handler om affektinntoning, og å forstå andre (Schibbye, 2009). Kommunikasjonen skjer med den tanke om at andre opplever en annen virkelighet enn en selv (ibid.). Vi trenger å være bevisste på at vi alle tolker verden på hver vår måte. Men dette er noe som er vanskelig for personer med spiseforstyrrelser som skammer seg. Skammen de føler tilhører ikke bare dem selv, men også

automatisk den andre. Selvrefleksivitet handler om evnen til å se seg selv utenfra, og kunne avgrense egne opplevelser fra andres opplevelser og uttrykk. Det handler om å forstå at som menneske er vi ikke bare et individ, men et spesielt individ (Lund, 2004).

2.3.6 Mentalisering

Et relativt nytt begrep som kan sees i sammenheng med intersubjektivitet og selvrefleksivitet er mentalisering. Begrepet mentalisering innebærer evnen til å fortolke seg selv og andre, som videre kan sees som en nøkkelkompetanse i regulering av følelser (Skårderud & Sommerfeldt, 2008). Gjennom hjernens modning og møter med andre omdannes våre erfaringer og blir *til sinn* (ibid.). Det betyr at vi kan bruke våre sinn til å reflektere over våre egne sinn. På engelsk formuleres det slik: «mind-mindedness eller holding minds in mind» (Skårderud, Sommerfeldt & Fonagy 2012 s. 7).

Mentalisering er relevant i sammenheng med mange spiseforstyrredes kartesianske forhold til kroppen. En person med spiseforstyrrelser kan i stor grad være opptatt av de ytre målbare og konkrete faktorene som BMI, kaloriantall og fett. Mentalisering handler ikke om det ytre, men om å utforske sitt indre. «Terapeuten spør: Hvordan har du det i dag? Pasienten kan svare: det vet jeg ikke ennå. Jeg har ikke veid meg» (Skårderud et al, 2012 s. 8). Dette eksempelet viser hvordan følelser og forhold i spiseforstyrrelser kan være konkretisert og somatisert framfor mentalisert (ibid.).

2.4 Skrivning som terapi

« [...] people must learn to write themselves into being» (Sundén, 2003 i Boyd, 2007).

Å skrive ned følelser for å sette ord på ting som kan være vanskelig ellers, har vist seg å ha en terapeutisk effekt. Pennebaker og Seagal (1999) har utført en studie som viser at dette gjelder på tvers av alder, kjønn, kulturbakgrunn, sosial klasse og personlighetstype. Resultatene viser at kun 15 minutter skrivning gjentatt over tre dager førte til forbedring i deltakernes helse (ibid.). En studie som involverte skriftlig, internettbasert behandling (e-terapi) av personer med post traumatisk stressyndrom konkluderer også med at det å skrive om vanskelige følelser kan ha terapeutisk effekt (Lange, van de Ven & Schrieken, 2003). Personene som deltok i studien opplevde at følelser som angst og depresjon ble redusert umiddelbart etter ti

skriveøkter. Effekten av skriveterapien viste seg også å ha vedvart for deltakerne, 18 måneder etter avslutningen av skriveterapien.

Studier som er gjort i forbindelse med en relativt ny form for terapi, kalt e-terapi, viser også at skriving i seg selv har en positiv virkning for å sette ord på vanskelige følelser (Birkeland, Rimehaug, Arefjord & Jøraas, 2009; Cameron & Nicholls, 1998; Murphy & Mitchell, 1998).

2.4.1 Skriving og publikum

I en norsk masterstudie i psykologi hvor tema er blogging og spiseforstyrrelser trekkes det fram at deltakerne i deres studie ikke bare motiveres av skrivingen i seg selv, men også av publikum (Pettersen, Rørvik, & Wanvik, 2011). «It seems that they need feedback and supportive commenting in order to feel motivated to blog» (ibid.). Pennebaker (1997) konkluderer ut i fra sine studier at jo mer et spesielt tema eller følelsesområde ble beskrevet og reflektert, jo større terapeutisk effekt hadde skrivingen.

I masterstudien fra 2011 stemmer dette med deres funn. Deres informanter motiverer bloggingen ut i fra at det er lettere å skrive om tankene og følelsene knyttet til spiseforstyrrelsen enn å snakke om den (Pettersen et al., 2011). Videre viser de til forskning som konkluderer med at negative følelser i en tilfriskningsprosess kan bli snudd til positive følelser som innebærer mestring når bloggeren skal formulere det skriftlig og dele det på bloggen (Speedy, 2000 i Pettersen et al. 2011). Dette er i tråd med andre studier som viser at å skrive om virkelige følelser og opplevelser kan forandre det kognitive som er forbundet med det som er vanskelig (Ko & Pu, 2011 i Pettersen et. al 2011).

I bloggofæren, så vel som i e-terapi, er imidlertid faren med å kun skrive framfor å snakke at den som skriver kan føle seg ensom og overlatt til seg selv (Birkeland et al, 2009). Det oppstår uavlatelig en distanse til mottakeren. Det kan også hemme den som skal skrive fordi det bremser noe av spontaniteten og kan skape usikkerhet fordi det er vanskeligere å trekke tilbake noe som er delt skriftlig framfor muntlig (ibid.). For bloggerens del er det også knyttet usikkerhet til *hvem* mottakeren er, med mindre det er snakk om en passordbeskyttet blogg.

2.5 Psykisk helse i skolen

Samfunnet har gitt skolen viktige oppgaver når det gjelder å ta vare på og utvikle elevenes personlighet og kompetanse. Skolen er den arenaen utenom familien der barnet og den unge skal bli møtt, forstått og forberedt til å møte livet og klare de påkjenningene som følger med (Berg, 2009).

2.5.1 Utvikling av selvet

Våre personlighets trekk og vår identitet samspiller med faktorer i miljøet rundt oss. Kvaliteten på samspillet får omfattende har vist seg å være avgjørende for vår selvoppfatning og identitet (Berg, 2009). Selvoppfatning er hvordan en person oppfatter seg selv og sin egen kompetanse, og den oppfatning personen tror andre har av henne (ibid.). Identitet er, som tidligere beskrevet, en følelse av noe konstant og uforanderlig i ens indre uavhengig av kontekst (ibid.). Utviklingen av selvet, selvbildet og identiteten formes gjennom oppveksten. Dersom utviklingen i oppveksten forløper godt og stabilt fører det til at individet vet hvem hun er og hva hun vil. Sov videre fører til et handlende subjekt som kan ta ansvar for eget liv (ibid.).

Identitetsutviklingen går inn i en kritisk fase i ungdomsårene ettersom ungdommen skal mestre og forholde seg til forandringer i seg selv og sin egen kropp, og frigjøre seg fra foreldrene sine, for å nevne noe (Erikson i Berg, 2009). For noen blir denne fasen av livet vanskelig å takle, og de opplever å bli psykisk syke, og for noen av dem vil det være starten på en alvorlig spiseforstyrrelse. Trygge voksne som kan hjelpe ungdommen til få en opplevelse av mestring blir i en slik sammenheng viktig. Den trygge voksne kan for eksempel være foreldre, slektninger eller læreren (Befring, 2008).

2.5.2 Den viktige læreren

For mange starter spiseforstyrrelsen når de er i tenårene (Folkehelseinstituttet, 2009). Mange historier om psykiske lidelser handler om voksne som «ikke så» eller «ikke ville se» før det var for sent (Berg, 2009). En del av skolens hensikt og mål er å ivareta elevenes psykiske helse slik det fremgår av opplæringslova § 9a-4:

§ 9a-4. Systematisk arbeid for å fremje helsa, miljøet og tryggleiken til elevane (internkontroll). Skolen skal aktivt drive eit kontinuerleg og systematisk arbeid for å fremje helsa, miljøet og tryggleiken til elevane, slik at krava i eller i medhald av dette kapitlet blir

oppfylte. Skoleleiinga har ansvaret for den daglege gjennomføringa av dette. Arbeidet skal gjelde det fysiske så vel som det psykososiale miljøet.

Skoleledelsen har altså et særskilt ansvar for at det er fokus på det psykososiale miljøet på skolen. Men læreren er dermed ikke fritatt fra å følge med på elevene og intervensjon hvis det er nødvendig (Berg, 2009). «Sentrale lærarkvalitetar dreier seg både om engasjement, empati og omsorg» (Befring 2007a; Befring 1994/1997; Imsen 2002). Hvis læreren er bekymret for at en elev er i ferd med å utvikle en spiseforstyrrelse, er hun nødt til å gjøre noe med det. Når det gjelder barn og unge under 18 år har læreren juridisk og moralsk plikt til å melde fra til hjemmet (Berg, 2009).

Børresen og Rosenvinge (2008) mener det er viktig med forebyggede arbeid i skolen når det kommer til spiseforstyrrelser. En risikofaktor kan imidlertid være at i slikt forebyggende arbeid kan det legges føringer på hvilken type strategier noen elever «velger» for å få kontakt med voksne. Dersom skolepersonell og helsetjenesten skulle være spesielt opptatt av spiseforstyrrelser, kan en slik prosess forsterkes fordi eleven vil oppleve at en voksen gir av sin tid og oppmerksomhet (ibid.).

Dette vil imidlertid gjelde et fåtall elever, og i et større perspektiv er det i hovedsak viktigst at lærerens engasjement og kunnskap rundt spiseforstyrrelser er tilstrekkelig slik at hun kan gripe inn tidlig og riktig.

2.5.3 Berikelsesperspektivet

Det vil også være fruktbart å tilrettelegge og tilpasse mest mulig for elever med spiseforstyrrelser som allerede har blitt fanget opp. Befring (2008) trekker fram berikelsesperspektivet (*enrichmentperspektivet*) som en modell for tilpasning og fokusering på elevens muligheter. Berikelsesperspektivet er en faglig innfallsvinkel i spesialpedagogikken som vektlegger menneskets muligheter og evner (ibid.). Samt ressurser til å gjøre noe med sin egen situasjon og eget liv. På systemnivå handler berikelsesperspektivet om å skape de beste betingelsene for alle. Skolen som system skal tilrettelegge for alle type elever med støttebehov, fysisk eller psykisk (ibid.).

På individnivå dreier berikelsesperspektivet seg om at alle har et læringspotensial uansett. Læreren skal vektlegge hva den enkelte elev kan, vet og vil (Befring, 2008). For en elev med spiseforstyrrelser vil det være viktig med elevmedvirkning. For noen «spiser»

spiseforstyrrelsen opp en del av en mentale fleksibiliteten, og kan føre til et «kognitivt fall». Det innebærer for eksempel at hukommelsen svikter, energien er lav og motivasjonen for ny læring mer eller mindre forsvinner (Berg, 2009). Hvert individ er likevel forskjellig, og noen har ikke behov for spesiell tilrettelegging, på tross av en alvorlig spiseforstyrrelse.

3 Metodologiske rammer

I dette kapittelet vil jeg presentere den metoden og forskningsdesignet jeg har valgt å bruke i mitt prosjekt. Først vil jeg redegjøre for Interpretativ Phenomenological Analysis (IPA) og metode. Jeg vil videre redegjøre for kvalitativt forskningsintervju og bruk av e-postintervju i kvalitativ forskning. Videre vil jeg redegjøre for utvalg og analyse av data, både intervjuer gjort via spørreskjema og blogginnlegg om spiseforstyrrelser. Til slutt i dette kapittelet vil jeg se på validitet, generalisering og reliabilitet, samt etiske betraktninger knyttet til min oppgave.

3.1 Interpretativ Phenomenological Analysis

Denne studien er basert på ni jenters erfaring med å blogge om sin opplevelse av det å leve med en spiseforstyrrelse. Med utgangspunkt i «Interpretative Phenomenological Analysis», heretter omtalt som IPA, vil jeg prøve å forstå hvordan det er å leve med en spiseforstyrrelse, og hvorfor det kan gi mening å blogge om egen lidelse.

Jeg har i dette prosjektet etterstrebet å være så åpen som mulig ettersom IPA er en induktiv tilnærming. ”Formålet med slike induktive undersøkingar vil ofte vere å trekke ut essensen av komplekse fenomen og samanhengar” (Befring 2007, s. 181). En induktiv prosess tillater meg som forsker å undersøke informantenes ”livsverden” og å gi mening til deres personlige erfaringer med fenomenet (Reid, Flowers & Larkin, 2005).

IPA er en empirisk kvalitativ forskningsmetode som har som mål å undersøke informantenes egen opplevelse av seg selv i verden. Det innebærer å se på hvordan informanten opplever viktige hendelser i eget liv, og gir videre gir disse hendelsene mening. Datamaterialet utforskes dermed gjennom et fenomenologisk, hermeneutisk og idiografisk utgangspunkt (Smith, Flowers & Larkin, 2009).

3.1.1 Fenomenologi

Fenomenologi er en filosofisk retning som tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen til mennesket og som søker en forståelse av en dypere mening i en persons subjektive erfaringer (Thagaard, 2009; Dalen 2008). Edmund Husserl, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre og Maurice Merlau-Ponty er ansett som viktige bidragsyttere til den fenomenologiske delen i IPA (Smith et al., 2009).

Edmund Husserl regnes som grunnleggeren av fenomenologisk filosofi rundt år 1900. Hans prinsipp var at utforskningen av et fenomen skulle skje fritt for egne fordommer og holdninger slik at det kun fenomenets innhold står tilbake. Det viktigste var at ståstedet og utgangspunktet for undersøkelsene var i informantens «livsverden», som vil være konteksten personen befinner seg i både når det gjelder omgivelser, holdninger, tro, interesse osv. (Kvale & Brinkmann, 2009). Den fenomenologiske filosofien ble videreutviklet til eksistensfilosofi av Martin Heidegger. Senere ble fenomenologien utviklet ytterligere i en eksistensialistisk og dialektisk retning av tenkere som Jean-Paul Sartre og Maurice Merleau-Ponty. De ønsket å gå bort fra Husserls entydige krav om å avsondre sin egen forståelse av fenomenet og trakk inn viktigheten av hensynet til kroppen og menneskers samhandling i historisk sammenheng (ibid.).

I kvalitativ forskning er fenomenologi et begrep som viser til en interesse for å forstå sosiale fenomener ut i fra informantenes egen oppfattelse av verden og beskrive virkeligheten den slik den oppleves for hver enkelt. Psykologen Giorgi (1975) var den første som systematiserte og gjennomreflekterte den fenomenologiske metoden i tilknytning til kvalitativ forskning. I følge Giorgi er fenomenologi: «studiet av strukturen og variasjonene i strukturen i den bevissthet som en ting, hendelse, eller person fremtrer for» (Giorgi 1975, s. 83 i Kvale & Brinkmann, 2009 s. 46).

Kritikken mot fenomenologisk metode i kvalitativ forskning går i stor grad ut på at prinsippet om å sette seg selv som forsker «i parentes» og beskrive forskerens iaktakelser fordomsfritt vil være vanskelig uten å ta med seg deler av egen førforståelse og tolkning.

3.1.2 Hermeneutikk

Fortolkning og forståelse er sentrale begrep i kvalitativ forskning, og sentrale deler av det teoretiske grunnlaget for disse begrepene stammer fra den hermeneutiske tradisjonen (Gall, Gall & Borg). Hermeneutikk betyr læren om fortolkning av tekst. Samtale og tekst er viktige momenter i den hermeneutiske tradisjonen, og tolkerens forhåndskunnskap om tekstens tema vektlegges. Målet med teksttolkningen er å oppnå en gyldig og allmenn forståelse av hva teksten betyr (Kvale & Brinkmann 2009). I en hermeneutisk tilnærming vil teksten som tolkes være avhengig av at forskeren gjør et godt håndverk med metoden og analysen slik at meningsinnholdet kommer klart frem (Gall, Gall & Borg, 2007). Forskerens oppfattelse av betydningen av informantens utsagn, konstrueres som et vekselspill mellom helhet og del.

Den enkelte del kan kun forståes på bakgrunn av helheten, samtidig som at helhetens innhold endres gjennom forståelse av den enkelte delen. Dette vekselspillet mellom helhet og del kalles «den hermeneutiske spiral» som kan være et forklarende bilde på viktigheten av materialets deler i helheten og omvendt. Helheten i en studie utvikles i interaksjon mellom forsker, tekst og forskers førforståelse (Dalen, 2008).

Den hermeneutiske spiral i min analyse av intervjusvar og blogginnlegg kan være å se etter ord, formuleringer og betraktninger som kan beskrive situasjonen disse jentene er i, hvordan de ser på denne og hvordan de ser på egen bloggaktivitet i forbindelse med egen sykdom.

3.1.3 Idiografi

Denne oppgaven har kun ni informanter noe som gjør at IPA passer godt til bruk i min studie. For å bevare det idiografiske fokuset i IPA anbefales det maksimum ti informanter (Reid, Flowers & Larkin, 2005).

Søken etter universell erfaring hos mennesket kan begynne med det spesifikke (Smith et. al 2009). IPA er opptatt av å se etter de spesifikke detaljene i hvert enkelt fenomen. Det idiografiske perspektivet er knyttet til IPA fordi tilnærmingen vil ha et mål om å få innsyn i enkeltstående fenomen og unike egenskaper. Ideografien oppfordrer forskeren til å se hva som skjuler seg «bak» de generelle sammenhengene og konklusjonene, noe som krever en kvalitativ tilnærming (Befring, 2007).

Det idiografiske perspektivet som gjenspeiles i IPA som har som mål å undersøke nøye utvalgte aktørers opplevelse av et bestemt fenomen, i en gitt kontekst. Karakteristisk for det idiografiske perspektivet er den subjektivt-fortolkende prosessen mot en indre mening og helhetlig forståelse som også kan gjenkjennes i hermeneutikken (Befring, 2007).

3.1.4 Førforståelse

En fullstendig objektiv forståelse av fenomenet jeg tilnærmer meg er som nevnt en utopi. Det jeg forstår og det jeg gir mening vil være forskjellig fra andres forståelse og fortolkning. All forståelse er bestemt og påvirket av egen førforståelse (Dalen, 2008). Som forsker og menneske tolker og sorterer jeg med tillærte redskaper og ser alltid ut i fra en situasjon. Vi er situerte, som kan forklares som at mennesket er aldri fristilt fra det vi er preget av (Polanyi,

1969 i Kirkengen 2009). Gadammers kjente uttalelse om at forståelse er avhengig av visse «for-dommer» kan videre sees som at hver tekst får sin mening fra en allerede gitt kontekst (Kvale & Brinkmann, 2009).

IPA både tillater og fordrer at forskeren deltar i tolkningen av fenomenet som undersøkes. Metoden krever at forskeren forsøker å se fenomenet fra innsiden og ut, fra informantens ståsted. Dette gjør analysen dobbelt hermeneutisk, gjennom å søke mening i informanten som søker mening i sin opplevelse av verden, som igjen kan ha problemer med å uttrykke de tanker og følelser de har rundt gitte tema.

3.1.5 Min førforståelse

Min førforståelse til fenomenet blogging og spiseforstyrrelser har røtter i både praksis og teori. Da jeg startet å skrive prosjektplanen til denne oppgaven var datamaterialet jeg hadde tenkt å bruke dagboken til søsteren min. Min lillesøster skrev ned sine tanker og følelser i dagbøker gjennom de åtte årene hun slet med spiseforstyrrelser. Jeg gikk etter hvert bort ifra planen om å bruke dagbøkene fordi jeg fant det følelsesmessig for vanskelig å forske på min søsters innerste tanker. I tillegg til å snakke med søsteren min, observere den årelange lidelsen hennes og lese dagbøkene har jeg i mange år fordypet meg i forskning om spiseforstyrrelser for å forstå mer, og for å prøve å gi denne lidelsen mening. Jeg har etter hvert lest mye faglitteratur og skjønnlitteratur for å få svar på noen av mine spørsmål. Men det var etter at jeg begynte å lese blogger om temaet at jeg virkelig følte at jeg kunne forstå, i alle fall fragmenter av, hvordan det er å ha en spiseforstyrrelse. Gjennom uker som praksisstudent på en skole som underviser elever som er innlagt på sykehus med spiseforstyrrelser fikk jeg også et mer profesjonelt inntrykk av spiseforstyrrelsens uttrykk.

Da jeg til slutt bestemte meg for å se spesifikt på fenomenet blogging og spiseforstyrrelser ved å sende åtte jenter spørreskjema via e-post og analysere spesifikke innlegg tilhørende deres blogger, opplevde jeg det som et tema som var tett på min opprinnelige plan om å intervju søsteren min og se på hennes dagboknotater som datamateriale. Gjennom bloggene fikk jeg se andre jenter som slet med det samme som søsteren min, og jeg synes bloggformatet skilte ikke skilte seg nevneverdig fra dagboknotatene jeg hadde lest.

3.2 Metodisk tilnærming

I moderne samfunnsvitenskap betyr metode mer enn en begrenset tilnærming til data gjennom en mekanisk overholdelse av gitte regler. Kvale og Brinkmann (2009) trekker fram viktigheten av intervjuet i den kvalitative intervjuforskningen. I et kvalitativt forskningsintervju oppstår kunnskap sosialt, altså mellom intervjuer og intervjuobjekt/informant. Metode kommer fra gresk og betyr "veien til målet". Innenfor samfunnsvitenskapene vil dette handle om hvordan gå fram for å samle inn informasjon om virkeligheten, og hvordan den innsamlede informasjonen kan analyseres slik at det gir ny kunnskap om ulike samfunnsmessige forhold og prosesser (Kvale & Brinkmann, 2009). I den kvalitative forskningstradisjonen er intervjuet å regne for en viktig metode. Ved bruk av IPA er det også en forutsetning at forskeren har tydd til fortolkning av tale og/eller tekst, framfor tall og statistikk

3.2.1 Design

På tross av det lille utvalget av informanter er ikke en oppgave med utgangspunkt i IPA en kasusundersøkelse («case study»). Ved bruk av de systematisk grundige analysemetodene i IPA er det ofte mulig å sammenligne det individuelle med det generelle. Dette skjer ved at forskeren systematisk gjennomgår datamaterialet knyttet til hvert kasus (informant) for å finne innhold som viser likheter og forskjeller som kan sammenlignes og danne mønster (Harré, 1979 i Smith et al., 2009).

3.2.2 Rekruttering og utvalg

Da jeg skulle finne informanter til dette prosjektet startet jeg med et googlesøk med å søke bredt. Jeg skrev «spiseforstyrrelser» og «blogg». På disse to søkeordene sammen fikk jeg via Google 197 000 treff. Det sier seg selv at det var alt for mange treff til at jeg kunne få en hensiktsmessig oversikt over aktuelle bloggere til min studie. Jeg valgte derfor tilfeldig en blogg som befant seg som én av de øverste treffene til google.no, og videre derfra å benytte meg av linkene til andre blogger den aktuelle bloggeren hadde listet opp på sin side.

Bloggmiljøet knyttet til spiseforstyrrelser i Norge er ikke stort, og ved å benytte meg av linkene jentene hadde til hverandre fant jeg ut hvilke blogger som regnes som aktive, og hvilke blogger som kunne passe til mitt prosjekt. På forhånd hadde jeg satt opp inklusjon- og eksklusjonskriterier for lettere å kunne sortere hvem som kunne passe til studien min.

Inklusjonskriterier:

- personen bak bloggen må være over 18 år
- personen bak bloggen må være diagnostisert med en spiseforstyrrelse
- ha innlegg på bloggen med en kontinuitet på mer enn seks måneder
- hovedinnholdet i innleggene skulle skildre tematikk relatert til det å leve med en spiseforstyrrelse

Ekksklusjonskriterier:

- Personen bak bloggen er under 18 år
- Fremstilling av spiseforstyrrelsen som en positiv livsstil

20 bloggere fikk tilbud om å være med på prosjektet, og syv takket ja til å være med.

Kontakten oss i mellom oppstod via internett. Jeg skrev kort om prosjektet i kommentarfeltet til jentene og ba dem ta kontakt på min e-postadresse hvis de ønsket mer informasjon. Noen sendte jeg direkte e-post til ettersom adressen var å finne under kontaktinformasjon på profilen til bloggeren. Jeg endte til slutt opp med ni informanter etter at min veileder satte meg i kontakt med ytterligere to jenter som begge ville delta i studien.

I tillegg til å sende et spørreskjema har jeg sett på utvalgte innlegg tilhørende de ni jentens blogger. Blogginnleggene jeg har undersøkt er innlegg som er kategorisert under etiketten «spiseforstyrrelser». I de bloggene som ikke har innlegg kategorisert med etiketter har jeg lest og plukket ut omkring 30 blogginlegg jeg mener i hovedsak handler om spiseforstyrrelser.

3.2.3 Presentasjon av bloggerne

Informantene som har deltatt i denne studien er etnisk norske jenter fra forskjellige steder i Norge, og de er mellom 19 og 35 år (én har ikke oppgitt alder, annet enn at hun er over 18 år). De har alle sin egen blogg som i hovedsak handler om hvordan det er å leve med spiseforstyrrelser. Noen av jentene har tilleggsdiagnoser til spiseforstyrrelsen som post traumatisk stressyndrom (PTSD), personlighetsforstyrrelse, angst og depresjon. Fire av bloggerne har en historie med selvsykdom, og to er i dag friske fra spiseforstyrrelsen. Etter at jeg startet på dette prosjektet i 2011 har noe av aktiviteten rundt bloggene til de ni jentene forandret seg. Halvparten av informantene blogger ikke lenger aktivt. De det gjelder har helt sluttet å blogge eller poster bare en sjelden gang. Én av jentene har slettet bloggen sin fra nettet. De fem resterende bloggerne har ett til ti innlegg i måneden. Jeg har ikke tilgang til statistikk over hvor mange lesere de ulike bloggene har og har hatt, siden det krever

administratorrettigheter på bloggene som bare bloggeren har. Bloggene har eksistert mellom ett og seks år.

3.2.4 Kvalitativt intervju via e-post

«Hvis du vil vite hvordan folk betrakter verden og livet sitt, hvorfor ikke spørre dem?» (Kvale & Brinkmann, 2009 s. 19). Jeg har valgt kvalitativt intervju som metode ettersom denne metoden egner seg godt til kvalitative studier som har som mål å få en forståelse av fenomener knyttet til ulike situasjoner og personer i deres virkelighet, også kalt *livsverden*.

Intervjuet kan produseres og gjennomføres på forskjellige måter. Det vanligste å bruke i kvalitative studier er det Kvale og Brinkmann (2009) kaller livsverdenintervju ansikt-til-ansikt. Men det er også mulig å sende intervjuguide eller spørreskjema med åpne spørsmål i posten eller per e-post. Den mest vanlige formen for kvalitativt intervju gjøres ansikt-til-ansikt, men i senere tid har det datastøttede intervjuet blitt mer utbredt (Couper & Hanssen, 2002 i Kvale & Brinkmann, 2009).

3.2.5 Praktisk gjennomføring

Da jeg planla denne studien synes jeg det var vanskelig å vite hvem jeg skulle ta kontakt med og hvordan jeg skulle gjøre det. Gjennom bloggene så jeg jenter som var gode på å uttrykke skriftlig som følsomme tema fra eget liv. På bakgrunn av dette bestemte meg for å kontakte dem gjennom internett og sende dem et spørreskjema med spørsmål på e-post. Spørsmålene mine var formulert så åpent som mulig uten føringer, og jeg oppfordret dem gjerne til å skrive langt hvis de hadde «mye på hjertet» (se vedlegg 1). Jeg sendte også et skjema som hver blogger skulle signere elektronisk og sende meg i retur før de mottok mine spørsmål. Skjemaet inneholdt informasjon om at deres svar vil anonymiseres, men at eventuelle sitater jeg bruker fra bloggene vil kunne spores tilbake til dem via en søkemonitor på nettet (se vedlegg 2). Etter å ha mottatt deres bekreftelse om at de ønsket å være med i studien sendte jeg spørreskjemaet med spørsmålene jeg ønsket svar på tilbake til dem.

Etter fire måneder hadde jeg mottatt svar fra alle de ni jentene. I løpet av disse månedene hadde jeg kontakt med noen av dem og opplevde en fin kontakt selv om det kun var gjennom nettet. En av jentene sa at hun ikke ville deltatt på noe lignende hvis ikke det var for at kontakten oss i mellom utelukkende foregikk via nettet. En annen fortalte meg hvordan livet

var akkurat nå og satte pris på at jeg viste «omsorg» gjennom «gode ord» i e-postkorrespondansen mellom oss. En tredje brukte lang tid på å vurdere om hun ville være med, og hadde som forutsetning at hun ville se intervjuguiden før hun bestemte seg for å være med. Men hun bestemte seg til slutt for å være med og skrev en mail til meg hvor hun forsikret at hun «ikke hadde glemt meg». Ingen av informantene trakk seg underveis, og ingen av dem har villet endre sine svar i ettertid.

3.2.6 Feilkilder og begrensninger

Datastøttede intervjuer kan utføres via e-postkorrespondanse eller via chatting i et internettforum. En av fordelene med å gjøre det gjennom internett er at svarene transkriberer seg selv, og det gjør at svarene er klar for analyse umiddelbart. Ulempene med e-postintervju vil være at forskeren går glipp av nonverbal kommunikasjon og at det kan skape en potensielt ufruktbar refleksiv avstand som gjør at det kan være vanskelig å gi fylldige og detaljerte beskrivelser (Elmholdt, 2006 i Kvale & Brinkmann, 2009). I datastøttede intervjuer kan det være lettere å ta opp mer intime sider ved informantens liv, og informanten selv vil kanskje formidle tabubelagte tema mer fritt enn ved et fysisk møte. Denne muligheten for å ta opp sensitive tema krever imidlertid etisk bevissthet og refleksjon fra forskerens side.

Finn Skårderud (2003), professor og psykiater med spiseforstyrrelser som spesialfelt, hevder at datamediert terapi med personer som har et problematisk forhold til kroppen sin kan fungere utmerket fordi personen slipper å være fysisk tilstede og bli uønsket forstyrret av sin egen kropp. For å unngå skamfølelse for den synlige kroppen kan også det kvalitative forskningsintervjuet foregå på samme måte (Kvale & Brinkmann, 2009). En internettbasert kommunikasjon ville derfor, etter min mening, fungere bra for denne gruppen informanter. De fleste av mine informanter har fortsatt spiseforstyrrelser og virker både vant med og komfortable med kommunikasjon på internett. I tillegg er fordelen med å bruke e-post at det geografiske ikke er til hinder for kontakt og svar. Mine informanter er bosatt forskjellige steder i landet, noe jeg ser som en fordel. For min studie veide hensynene nevnt over tungt, og jeg valgte derfor bort intervju ansikt-til-ansikt til fordel for å sende mine spørsmål til informantene på e-post.

Blogginnlegg har mange av de samme fordelene som det datastøttede intervjuet. Det innebærer ingen transkribering, de er lett tilgjengelige og er skrevet av informanten selv. Det er imidlertid viktig å ha i minne at blogginnlegg alltid må sees som «ferskvare», og at det ikke

er sikkert at informanten mener det samme i dag som for fire måneder siden. Det er også vanskelig å si hvor mye eller lite bloggeren har valgt å utelate og fortelle om. Det er heller ikke mulig på samme måte som i et intervju ansikt-til-ansikt for meg som forsker å bekrefte at jeg har forstått informanten riktig.

3.3 Analyse og tolkning

Analysen i denne studien er basert på de fire analysetrinnene i IPA. Det første trinnet innebærer å lese gjennom alt datamaterialet og samtidig notere umiddelbare refleksjoner, tanker og spørsmål. Det andre trinnet dreier seg om å kategorisere teksten etter notatene som ble laget ved gjennomlesning. I dette stadiet av analysen av datamaterialet valgte jeg å bruke i NVivo 10 og skriveprogrammet Word for å strukturere og få bedre oversikt. I det tredje trinnet i IPA grupperes kategoriene i trinn to i større kategorier med utgangspunkt i et mer overordnet meningsinnhold. Det fjerde trinnet i analysen handler om å forklare de forskjellige kategoriene fra trinn tre og illustrere med eksempler fra intervjusvarene og tekst fra bloggene. På det fjerde nivået er også poenget i IPA at forskeren etterstreber å sammenligne resultatene fra analysen og ser etter eventuelle mønster, likheter og forskjeller.

Mitt datamateriale er todelt og inneholder intervjusvar og blogginnlegg fra de samme ni personene. Jeg analyserte materialet hver for seg, men brukte de samme kategoriene. Jeg etterstrebet hele tiden å tenke at de to kildene begge er en del av fenomenet blogging og spiseforstyrrelser. I arbeidet med intervjusvarene slo det meg hvor åpne og meddelssomme noen var, og hvor ordknappe svarene var fra noen av de andre. I noen av svarene opplevde jeg at de var skrevet som om de hadde hastverk, mens andre hadde svart langt og velformulert.

Til forskjell virket alle blogginnleggene veldig gjennomarbeidet og velskrevne. Noen var riktignok kortere enn andre, samt at bildebruken på bloggen varierte en del. I bloggene fikk jeg også en følelse av å komme «nærere» bloggerne og deres innerste tanker. Naturlig nok fikk jeg også en opplevelse av mer distanse til jentene i intervjusvarene. Denne distansen gjelder både hva de deler med meg som forsker, og mellom dem selv og spiseforstyrrelsen. Bloggeren som i dag er frisk var den eneste som ga meg den samme opplevelsen av tilsvarende nærhet og personlig deling i både bloggen og intervjusvarene. De som var felles for alle blogginnleggene og svarene var følelsen av ærlighet, og at de alle tar utgangspunkt i seg selv.

Det var enklere å strukturere blogginnleggene fordi de allerede var skrevet i en strukturert form. Intervjuszvarene varierte i lengde og innhold, og det var en utfordring å få balanse i utvalget av svar slik at ikke noen få dominerte.

3.4 Kvalitet i prosjektet

Kvaliteten på et forskningsprosjekt handler om i hvilken grad funnene som blir gjort er troverdige og i hvor stor grad disse funnene kan overføres til andre situasjoner og grupper utover de som er undersøkt (Dalen, 2008). Innenfor samfunnsvitenskapene diskuteres troverdigheten, styrken og overførbarheten som oftest i tilknytning til begrepene validitet, reliabilitet og generalisering (ibid.). Videre i dette kapittelet vil jeg redegjøre for validitet, generalisering og reliabilitet i tilknytning til min studie, og avslutte med etiske hensyn.

3.4.1 Validitet

«All kunnskap har begrenset gyldighet ut over det rommet der den lever sitt liv, med mindre den kan deles og formidles til andre» (Malterud, 2011). Validitet handler om i hvilken grad en metode egner seg til å undersøke den den skal undersøke, og videre hvorvidt observasjonene som er gjort faktisk reflekterer de fenomenene forskeren har som mål å vite noe mere om (Kvale & Brinkmann, 2009). I et hvert forskningsprosjekt bør forskeren stille spørsmålsteget om forskningen er valid eller ikke (ibid.). Dalen (2008) hevder i sin validitetsdrøfting av kvalitative studier at leseren bør gjøres oppmerksom på hvilken tilknytning forskeren har til fenomenet som utforskes. Leseren kan da selv vurdere hvorvidt forskerens tilknytning har påvirket det presenterte materialet.

Min tilknytning til valg av tema for dette prosjektet er av både personlig og profesjonell karakter ettersom jeg både har vært pårørende til min søster som led av alvorlige spiseforstyrrelser i flere år og ved at jeg i mitt yrke som spesialpedagog har vært i praksis og jobbet med jenter som lider av spiseforstyrrelser. Hverken min søster eller jentene jeg har møtt i praksis eller jobbsammenheng blogger, og jeg kjenner ingen av mine informanter fra før. I den innledende fasen av prosjektet gjorde jeg en litteraturstudie som innebefattet spiseforstyrrelser, blogging, og disse to fenomenene sett i sammenheng. Både min egen erfaring og litteraturstudiet gjorde at jeg tenkte at dette var et fenomen som både pårørende, skolen og andre tilknyttet fagmiljøet rundt spiseforstyrrelser kunne ha nytte av å vite mer om.

Jeg gikk inn i dette prosjektet med bevissthet om min tilknytning, men har etterstrebet å tilnærme meg datamaterialet på en åpen måte uten en personlig agenda eller mål. IPA som metode innebærer vektlegging av forskerens egen tolkning. Mine tolkninger i denne studien vil derfor være i tråd med IPA modellen som gir rom for tolkning for å finne mening. Jeg har hatt kontakt med informantene i flere e-post korrespondanser, og har også i denne kommunikasjonen etterstrebet en nøytral tilnærming uten å forsøke å påvirke dem på noen måte. Jeg var ikke fysisk tilstede da de skrev sine svar på mine spørsmål, så jeg har heller ikke kunnet påvirke dem med ledende oppfølgingsspørsmål, kroppsspråk eller tonefall. Det er imidlertid viktig å påpeke at det gjennom kontakten på e-post også oppstår en asymmetrisk relasjon mellom meg som «vil ha noe» (intervjuer) og informantene som skal «gi» (intervjuobjekt) (Kvale & Brinkmann, 2009).

«Bruker vi kvalitative metoder, bygger vi på en kunnskapsteoretisk erkjennelse av at det finnes mange ulike versjoner av virkeligheten som samtidig kan være gyldige» (Malterud, 2011). Mitt utgangspunkt er at datamaterialet jeg har tilgang til, er informantenes egne ord som beskriver sannheten slik den oppleves for dem. Mitt mål med denne studien har vært å undersøke hvorfor jenter med spiseforstyrrelser blogger og få høre fra jentene selv hva de mener om dette fenomenet. Jeg har analysert om lag 300 blogginnlegg som jentene i studien har publisert og kategorisert med «spiseforstyrrelser» på sine blogger. Ni jenter har også gitt meg sine egne formulerte svar og beskrivelse på hvorfor de velger å blogge om sin lidelse, for meg fremstår det da som om gyldigheten i er ivaretatt.

Blogginnleggene jeg analyserer er «sanntidsinformasjon» som jentene har skrevet ut i fra sin situasjon akkurat denne dagen. Jeg mener derfor at disse ikke kan være ugyldige, med mindre bloggeren skriver usant. Det kan selvsagt skje, noe som igjen vil reise spørsmålet om hele bloggen er et falsum. Det vil i så fall være en så omfattende villedelse av leserne at jeg ikke kan ta hensyn til det, ettersom jeg ikke har mulighet til å kontrollere informantenes privatliv i noen grad. Blogginnleggene gir meg muligheten til å triangulere, sammenligne svarene på intervjuguiden og se relevant teori i sammenheng. Jeg ser på analysen av blogginnleggene som viktig for å etterprøve svarene informantene gir i intervjuet, og eventuelt se etter likheter og forskjeller mellom bloggene (mønster).

3.4.2 Generalisering og reliabilitet

Generalisering handler om overførbarhet av resultater fra en undersøkelse til andre personer, situasjoner, tider, og kontekster enn akkurat de som har blitt studert (Maxwell, 1992). I kvalitativ forskning vil det ikke være mulig å generalisere og måle resultater nøyaktig og reteste på samme mekaniske måte som i kvantitativ metode. I en kvalitativ studie som blir vurdert som pålitelig og gyldig vil det være viktigere å spørre seg om resultatene av studien kan være nyttig for andre (Kvale & Brinkmann, 2009). Det vil være opp til den som mottar resultatene fra denne studien å avgjøre om mine funn også kan være anvendbare for andre.

Reliabilitet handler om pålitelighet eller graden av etterprøvnbarhet og graden av forskningsresultatene *troverdighet*. Reliabilitet i en kvalitativ studie som denne, forutsetter at forskningsrapporten inneholder tydelig og nok informasjon om metodene som jeg har benyttet meg av (ibid.). Jeg har derfor etterstrebet å fremstille metodebeskrivelsen så transparent som mulig slik at ingen deler av studien vil fremstå som uklar for den som mottar mine funn, og at andre enkelt skal kunne vurdere kvaliteten av mitt arbeid.

IPA gjør det mulig å se etter det generelle i det individuelle. Det vil si å undersøke om datamaterialet fra hver enkelt informant ikke bare er unikt, men også har noe felles. Ved å se på datamaterialet som er tilknyttet hver informant har jeg først og fremst funnet hva som virker som spesielt viktig for hver av dem, for deretter å se om det finnes et mønster i noen tema som fremstår viktig for dem alle.

3.4.3 Etske hensyn

Alle forsknings- og studentprosjekter som innebærer behandling av personopplysninger skal meldes til Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). Jeg søkte NSD om tillatelse til å sette i gang med mitt prosjekt 15. desember 2011 og fikk beskjed om at det var godkjent 16.1.2012 (se vedlegg 4). I tråd med deres retningslinjer ga jeg informantene informasjon om prosjektet før jeg startet med arbeidet med analysen av bloggen (se vedlegg 2). De fikk også tilsendt en e-post hvor de skulle krysse av at de ønsket å være med på studien (se vedlegg 3). E-posten sendte de ferdig utfylt tilbake til meg.

I brevet informerte jeg om; hensikten med prosjektet, følgene av å delta, og metoden som benyttes i studien. Jeg informerte også om at delttagelsen deres er frivillig og at de når som helst i prosessen kan trekke seg (NSD, 2013 og NESH, 2013). Når prosjektet er avsluttet har

jeg også forpliktet meg til å gi hensiktsmessig informasjon om resultatet til informantene (ibid).

De nasjonale forskningsetiske komiteer for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH) har utarbeidet en rekke etiske retningslinjer forskeren bør ta hensyn til og ha som rettesnor i sitt arbeid. Forskning som involverer andre mennesker krever at forskeren arbeider ut i fra en grunnleggende respekt for mennesket.

Forskning kan fremme menneskeverd, men kan også true det. Forskeren må vise respekt for menneskeverdet i valg av tema, i forholdet til dem som studeres, og ved formidling av forskningsresultatene (NESH, 2013)

Ettersom jeg ikke har jobbet med transkribert materiale fra et fysisk intervju har jeg også vært bevisst at jeg ikke kan verifisere at jeg har forstått intensjonen bak ord, setninger, avsnitt og innlegg på rett måte fra informanten selv. Derfor er det viktig å understreke at funnene i denne studien er basert på min analyse og tolkning alene støttet til fagrelatert teori.

4 Resultater

Datamaterialet til denne studien er hentet fra to ulike kilder. Den første kilden består av svar på 14 åpne spørsmål sendt som spørreskjema (se vedlegg 1) på e-post til ni jenter som alle har eller har hatt erfaring med å blogge om sine opplevelser knyttet til spiseforstyrrelser. Den andre kilden er basert på omkring 30 blogginnlegg fra hver av de ni jentenes blogger, som i hovedsak er kategorisert under etiketten «spiseforstyrrelser».

Med dette prosjektet ønsker jeg å finne ut hvorfor jenter med spiseforstyrrelser blogger. Ut i fra min problemstilling og IPA sitt fjerde analysetrinn har jeg samlet de første underkategoriene jeg laget til åtte hovedkategorier: 1) bloggens betydning, 2) skriving som terapi, 3) skam og tabu, 4) spiseforstyrrelsen, 5) publikum og respons, 6) opplyseren og hjelperen, 7) sannhet og sensur, 8) spiseforstyrrelser og skolen.

Jeg ønsker å belyse temaet i hvert kapittel fra så mange vinkler som mulig. Jeg har derfor brukt mer enn et sitat tilknyttet hver kategori og gjerne sitert fra både intervjusvarene og en av bloggene. I noen av kategoriene har jeg kun sitert fra en av kildene. Grunnen til det er relevansen til kategorien og tilgang på data. Få av bloggerne metablogger, og de blogger derfor heller ikke om hva bloggen betyr for dem. Jentene har heller ikke beskrevet hvordan det føles å ha en spiseforstyrrelse i intervjusvarene på samme personlige måte som de gjør på sine respektive blogger.

Sitat fra intervjusvarene er markert med innrykk og skriftstørrelse 11. Sitat fra blogginnleggene er *også* markert med innrykk og skriftstørrelse 11, men til forskjell sitert i *kursiv*. Siteres det fra to eller tre forskjellige bloggere etter hverandre er det markert med romertall I, II, III. Grunnen til at jeg har valgt nummerering framfor pseudonym på jentens uttalelser og bloggsitat er at bloggsitatene er søkbare gjennom søkemotorer på nettet. Ved bruk av pseudonym er det lett å knytte svarene til de ulike bloggerne sammen med svarene på intervjuguiden. Ved bruk av pseudonym vil jeg ikke kunne overholde avtalen med bloggerne om at svarene som presenteres i studien er anonymisert. Valget om nummerering framfor bruk av pseudonym er derfor nødvendig.

Ingen av jentene eller bloggene blir sitert to ganger i samme kapittel. Intervjusvar og blogger som blir sitert i samme kontekst er ikke tilknyttet samme person. Jeg har måttet plukke ut deler av blogginnlegg og svar framfor å sitere hele på grunn av plasshensyn. Der jeg har

redigert bort noe i blogginnlegg er det markert med to parenteser og en trestiplet linje (...). Intervjusvarene har jeg også sort sett sitert deler av, men kun markert med parenteser og trestiplet linje der sitatet fremstår som usammenhengende på grunn av redigering. Jeg ønsker å presisere at det har vært viktig for meg å bevare hovedinnholdet i både blogginnlegg og intervjuvar, og jeg har forsøkt å redigere med hensyn til dette. Dette hensynet gjør også at noen av sitatene likevel er relativt lange. Jeg har brukt retteprogram i tekstbehandlingsprogrammet Word på alle sitater for å gjøre dem mest mulig leservennlige.

4.1 Skam og tabu

Alle informantene beskriver at de opplever skam i forbindelse med sin lidelse, og videre at spiseforstyrrelsen er et uttrykk for en side av deres skam. De uttrykker at ved å blogge kan de eksponere hvordan de har det og dermed forminske skammen de opplever.

En av bloggerne skriver på bloggen sin om frykten for avvisning. Hun tenker at når hennes egen selvforakt er så stor, hvordan kan hun da forvente at andre skal like henne som den hun er?

(...)Bloggingen hjelper meg. Likevel kjenner jeg at jeg legger bånd på meg selv. Jeg klarer ikke åpne meg så mye. Skamfølelsen har meldt seg sterkere enn før. Jeg vil ikke at det skal være sånn. Men deler av meg er redde. Deler av meg er livredd for avvisning. Deler av meg tror så sterkt at andre ikke vil godta meg. Hvordan kan de det, når ikke engang jeg tør å erkjenne visse sider ved meg. Som spiseforstyrrelsen.

4.1.1 Å gi tabuene «et ansikt»

En del av bloggerne ønsker å gi spiseforstyrrelser «et ansikt». De opplever at psykiske lidelser i mange sammenhenger er tabu, noe bloggerne ønsker å gjøre noe med ved å skrive om hvordan de har det. Alle viser til at de i utgangspunktet har lettere for å skrive enn for å snakke om ting, og at de også kan hjelpe andre med å sette ord på vanskelige følelser som skam.

I: Målet med bloggen er å gjøre sykdommen mindre tabu, få fortalt hvordan det egentlig er å leve med den. Mange vet mye om spiseforstyrrelser, men absolutt ikke alt. Atter andre vet lite, og har kanskje gjort seg opp formeninger som ikke samstemmer med virkeligheten. Målet har alltid vært å spre informasjon og gi mer innsikt, og at ved å dele min historie kan hjelpe andre som også sliter, er selvsagt en stor bonus. Da føler jeg at målet med bloggingen er nådd.

II: Bloggen er et sted hvor jeg kan skrive litt om mine følelser og tanker. Selv om jeg ikke alltid klarer å skrive om de dypeste og mest ærlige ting, så er det likevel et sted hvor jeg kan blottlegge litt av min skam.

4.1.2 Dobbel- og trippelskam

Noen av jentene uttrykker en form for «dobbelskam» fordi de ikke lider av anoreksi, men i hovedsak bulimi eller tvangsspising. De forklarer at i en spiseforstyrret verden befinner anoreksien seg på første plass. Anoreksien fremstiller det moderne vestlige samfunnets alfa omega; selvdisciplin, måtehold og kontroll. En av jentene som har bulimi beskriver at hun gjennom bloggen har fått positive tilbakemeldinger som gjør at hun kan bruke mindre krefter på å skamme seg.

Jeg forteller om skammens sider som er veldig sterke når man sliter med bulimi. Jeg blottlegger hvordan sykdommen utarter seg for meg, og får tilbakemelding fra andre at de enten kjenner seg igjen, eller at de viser forståelse. Og de gir meg bekreftelse på at de ikke tenker at jeg er ekkel, som er en stor frykt jeg har/hadde. Det gjør at jeg kan bruke mindre tid/krefter på å skamme meg og heller jobbe mot å bli frisk.

De som kaster opp klarer ikke motstå fristelsen av å spise, men reverserer sin handling i etterkant. Tvangsspiseren klarer ingen av delene, hun klarer ikke motstå fristelsen og heller ikke tvinge seg til å kaste opp når hun angrer. Og skammen blir ikke bare dobbel. I mangel av all kontroll blir skammen trippel. En av bloggerne skriver om følelsene rundt overspising i bloggen sin:

Overspising er ikke kult. Det er flaut og ekkelt. Det er i alle fall hva jeg har syntes om det selv. Men hvorfor skal man skjule det og ikke skjule andre spiseforstyrrelser? Er du litt for tynn, så er du flink og sunn, mens er du litt for tykk så er du lat og ekkel. Man får klapp på skuldra og motiverende kommentarer om man spiser litt for lite til alle måltidene, fordi da klarer du å begrense deg selv og ha kontroll over inntaket. DET skal det blogges om, og den som blogger skal roses opp i skyene fra alle lesere og fans. Men hva om man blogger som overspiser?

Bloggeren som skriver om tvangsspising reflekterer videre om spiseforstyrrelsens hierarki og at tvangsspising i forhold til anoreksi kan oppfattes som både ekkelt og selvforskyldt.

Bloggeren er opptatt av at anoreksi egentlig ikke representerer en større for kontroll, men en falsk kontroll som er ute av kontroll.

Om man skriver ned hvor mye man spiste den dagen, som en boks med is, et brød med pålegg, en stor porsjon middag, et halvt kilo smågodt, litt potetgull, frossenpizza rett fra fryseren før

den er tint og stekt, kake fra i går, enda mer godteri og boller med syltetøy på. Det er ikke kult, og det kan oppfattes som både ekkelt, selvforskyldt og som ren latskap og uvitenhet. Jeg mener ikke at det skal sees på som kult i den forstand, for det er jo ikke bra. Det er ikke kult å blogge om det fordi det er et tegn på at du er mislykket. Men er overspising mindre kontroll enn anoreksi? Er ikke bare anoreksi en falsk kontroll som egentlig er helt ute av kontroll og kommet over til det som er sykkelig? Og om det ikke er på anoreksistadiet, men bare slanking og overfokusering på vekt og utseende, er det da noe kontroll i det?

4.1.3 Ute av kontroll

En av jentene med anoreksi skriver om matkontrollen som overstyrende og ødeleggende for hennes tilfriskningsprosess. Matkontrollen og treningsmanien begrenser hvem hun er. Hun føler at spiseforstyrrelsen har kontroll over henne og at hun selv har mistet den kontrollen hun trodde hun hadde.

Treningen har ført til økt forbrenning. Redusering av min kropp. Det skremmer meg. Jeg hater tanken å gå ned i vekt. Tross jeg hater tanken om å gå opp i vekt mer. Nå hadde jeg endelig klart å stabilisere vekten min på et tall. Et tall jeg følte meg trygg med, et tall hvor jeg tok et standard til. Et tall som gradvis også skulle økes. Men siden tallet nå er mindre, så liker jeg det ikke. Jeg blir skremt, jeg ser meg selv i speilet. Og jeg føler meg stygg. Jeg hater å se at kroppen er mindre. Jeg hater tanken om å gå ned i vekt. Jeg hater tanken at spiseforstyrrelsen faktisk har en kontroll over meg. Det er ikke lengre jeg som har kontrollen (bloggerens understreking).

(...)Jeg blir gal av dette helvete som innebærer å ha en spiseforstyrrelse. Jeg hater den. Jeg tror at jeg hater den situasjonen jeg er i nå fordi lysten til å få tilbake livet mitt er så enorm stor. Lysten til å leve igjen, lysten til å kjenne gleden over alt annet enn å kjempe. Ja, det er det jeg vil.

I: Jeg føler at jeg drasser på en kappe av skam. Orker ikke være i verden eller at noen skal se meg. Jeg er så stygg. Jeg er ingenting. Kroppen min er ekkel. Den fortjener ikke å bli matet. På bloggen kan jeg skrive disse tingene rett ut uten at andre skal korrigere meg. Jeg vet jo selv hvem jeg er, og hva jeg føler.

Bloggerne har vanskelige erfaringer fra sitt eget liv og til sin egen kropp. Fellesnevneren er skammen de alle bærer på, og higen etter både bekreftelse og kontroll. Flere opplever at de bryter en slags barriere og motarbeider et tabu ved å skrive ned de vanskelige erfaringene og dele det med andre gjennom bloggen. Noen av bloggerne mener også det er et usynlig hierarki innen spiseforstyrrelser hvor anoreksi er øverst, mens bulimi og tvangsspising er nederst. Men en av de med anoreksi beskriver livet med sykdommen «på førsteplassen» i hierarkiet som et helvete.

4.2 Spiseforstyrrelsen

Spiseforstyrrelsen er for de fleste jentene hovedgrunnen til at de begynte å blogge. Mange av innleggene handler om hverdagen generelt, men i hovedsak skriver jentene om hvordan de har det og hvordan det er å leve med en spiseforstyrrelse.

4.2.1 «Monsteret»

En av jentene blogger om spiseforstyrrelsen og selvskadningen som noe uforklarlig på innsiden, monstre som aldri synes, om hun har spydd nok eller er tynn nok. En av de andre blogger om den samme indre kraften som spiseforstyrrelsen har. Hun tvangsjogger i sludd og mørke mens hun lengter inn til de varme husene med stearinlys og hygge.

I: 2012 ble året hvor jeg måtte sy. Til min store overraskelse var det likevel ikke «godt nok». Monstret krevde mer, oftere, verre. Igjen og igjen og igjen. 2013 er året hvor jeg måtte få sonde. Det var stille en stund, men det tok jammen meg ikke lange tiden før monstret begynte gnåle igjen. Så tynn er jeg da ikke. Så syk er jeg da ikke. Jeg er ikke sengeliggende engang, jo. Å få sonde var ikke halvparten så dramatisk som jeg hadde sett for meg, og det viste seg snart at det fremdeles var uendelig langt fra «bra nok».

Med livet som innsats har jeg gjort mitt aller ytterste for å tilfredsstille monstrene, men det kan jeg ikke fortsette med. De kommer ikke til å gi seg før jeg ligger i graven. Og hvilken rolle spiller det da hvor tynn jeg er eller hvor mange sting jeg har sydd?

II: Det er jo ikke her jeg skal være, ute i mørket med sludd piskende mot ansiktet. Det er fredag kveld. Jeg jogger forbi hus hvor tv-skjermen står på, og med familien samlet rundt. Jeg ser stearinlys som gir uttrykk for at det er en nokså hyggelig atmosfære der inne. Varmt, lunt og avslappende. Det er ikke nødvendigvis feil å ta turen ut en fredagskveld, hvis prinsippene for å gjøre det ligger til rette. Mine prinsipper var vel så si ikke-eksisterende, men spiseforstyrrelsens derimot, den hadde mange gode grunner for å ta på klærne og sette ut på tur. Spiseforstyrrelsen styrer mer enn jeg ønsker at den skal gjøre og den har en enorm kraft som gjør det veldig vanskelig å argumentere imot. Den er sterk. Jeg sier ikke at jeg aldri skal klare å overvinne den, men på dette tidspunktet krever det at jeg må kjempe mer enn jeg har overskudd og krefter til.

Anoreksien tærer på kroppen og når fettene forsvinner kommer de fysiske smertene til syne, og meningen med det hele blir utydelig. En av jentene beskriver på bloggen hvordan det føles å ha det akkurat sånn.

Det er vondt. Alt er vondt. Fysisk smerte og psykisk smerte. Diffuse svarte hul som etser på innsiden av huden, og konkrete nerver som kommer i klem når jeg sitter eller ligger. Smerten av å holde det alt for tunge hodet oppe hele dagen. Ubehaget når ryggraden presses mot madrassen. Kulden som alltid er til stede. Som om skjelettet har fryst til is, og ingenting kan

varme meg. Frostene som er med meg hvor enn jeg går, uansett hvor mye jeg har på meg. Hendene og føttene som mister følelsen og blir blå. Beina som skjelver som aspeløv når jeg prøver å stå på dem, og stjernene som blinker foran øynene mine når jeg reiser meg opp. Og av og til det stummende mørke – før jeg våkner på gulvet, med enda flere blåmerker. Hvorfor gjør jeg dette mot meg selv?

4.2.2 Bulimi, tvangsspising og skam

Bulimien viser et helt annet ansikt enn anoreksien. Detaljer om overspising, oppkast og den tilhørende skamfølelsen beskrives på en av de andre jentens blogg.

Jeg skal hjem og spise, for så å kaste opp. Fulle meg og tømme meg. Fulle meg og tømme meg. Og sånn fortsetter det til jeg kjenner magesyren som etser i spiserøret og jeg ikke lenger har krefter til å reise meg opp og tørke bort spyet på kanten av do, gulvet eller håret mitt. Men jeg må fortsette, skammen er for stor. Det er lettere å spy når jeg er skikkelig mett. Jeg spiser fort og slurvete. To skåler med havregryn og melk, fire hveteboller, to bokser vaniljesaus, fire brødskeer med leverpostei og majones, til slutt en pakke sjokoladekjeks.

Jeg kjenner det sprengende i trommeskinnet og jeg får brekningsfølelser allerede. Men jeg gruer meg til å henge meg over doskåla og gruer meg til å skrape fingrene bak i halsen. Det gjør vondt, og på tross av brekningsfølelsene tar det lang tid før det kommer noe. Men munnen fylles med spytt og spyet kommer som fossefall i Niagara. Jeg setter meg lett opp når jeg er ferdig. Men straks etterpå overveldes jeg av skammen. Jeg er så skamfull at jeg vil ha mer. MER! Jeg tar opp mobilen og ringer Peppes pizza. Jeg bestiller tre store pizzaer bare til meg. Det er ikke slutt for i kveld. Jeg skal fylle meg og tømme meg, fylle meg og tømme meg til skammen kan spyles ned i do.

4.2.3 Å uttrykke det skamfulle uten fordommer

Målet med de detaljerte beskrivelsene og den smertefulle skildringen av hvordan spiseforstyrrelsene opptrer i deres liv mener mange av jentene er for at de på bloggen kan skrive uten at noen dømmer dem eller ber dem om å «ta seg sammen». De uttrykker at bloggen er et sted de kan forklare med egne ord hva spiseforstyrrelsen den enkelte lider av handler om, og hvordan livene de lever oppleves.

I: Jeg håper også at pårørende eller andre kan lese og kanskje få litt innsikt i hva det er å ha en spiseforstyrrelse, at det ikke «bare er å spise» eller «å ta seg sammen».

II: Et av målene med bloggen min er å få ut tanker. Bloggen er et sted jeg ikke er redd for å dele noe, jeg vet at det kan være til hjelp for andre. Jeg synes det også er morsomt å kunne dele hva jeg driver med i hverdagen. Et annet relevant mål med bloggingen er å knekke tabuene rundt sykdommen. En spiseforstyrrelse blir ikke sett på som en sykdom, det er ikke

”stakkars deg, jeg synes synd på deg” – tonen, men heller ”spiseforstyrrelse ja.. Er det ikke bare å spise? Oppmerksomhets syk”.

Jeg føler at en psykisk lidelse blir sett på som noe man er og en fysisk sykdom er noe man har. Som om man ikke kan bli frisk av en spiseforstyrrelse? Som om det er så forferdelig skremmende å snakke om det, det er dessverre veldig mange som sliter med det og jeg tror tabuet er en stor del av det å unnlate å søke hjelp tidlig i sykdomsforløpet, man vil tro og tenke at man ikke er syk, selv om man selv innerst inne vet hva som kunne ha vært godt for å komme seg videre. Noe av dette ønsker jeg å bryte mønstret på. Jeg ønsker å være et ansikt for sykdommen utad. Ja, det er en alvorlig sykdom, men det er mer alvorlig å ikke tørre å snakke om det.

III: Målet med bloggen min har vært å gjøre tvangsspising og overspising mer kjent, og for å vise at spiseforstyrrelser er mer enn syltynne kropp. Jeg har jo også selv hatt anoreksi, men det er først og fremst tvangsspisingen jeg har villet få frem. Det at man kan være normalvektig og se sunn og frisk ut, men samtidig slite med periodevis ekstremslanking og periodevis ekstrem overspising. Det er ikke bare de veldig tykke eller veldig tynne som kan ha spiseforstyrrelser, men de fleste ser helt normale ut..

4.2.4 Ikke «bare å ta seg sammen»

På bloggene til jentene skildres livet med en spiseforstyrrelse brutalt og ærlig. Felles er at de på et vis virker som om de klarer å reflektere over sine handlinger både underveis i prosessen og etterpå. Enten det er jogging i mørket, besvimelsesanfall på grunn av matmangel eller spiseseanser som ender med oppkast. Men selv om de er aldri så reflekterte viser de også til at følelsen av kontroll ikke er så reell som de kunne ønske. Handlingene som knyttes til spiseforstyrrelsen lar seg ikke stoppe uten videre. Heller ikke av velformulerte ord som publiseres på bloggen eller av refleksjon over egne handlinger. De har mistet kontrollen de så sårt ønsket i utgangspunktet. Det er slik lidelsen arter seg for akkurat disse jentene. Den er alt omgripende og forstyrrer dem i å leve. Det er heller ikke «bare en å ta seg sammen», for da hadde det ikke vært snakk om en alvorlig spiseforstyrrelse.

4.3 Bloggens betydning

Alle jentene svarer at bloggen har hatt eller har stor betydning for dem. De bruker ord som fristed, pustehull, og refleksjon. De opplever at bloggen hjelper dem med å sette ord på vanskelige følelser som det er lettere å skrive om enn å si høyt.

I: Da jeg begynte å blogge slet jeg med en overveldende skamfølelse, og vanskelige temaer som bulimi og voldtekt var ord jeg nesten ikke klarte å legge i min munn. Så ved å bruke bloggen som en lydløs kanal for de ordene jeg ikke klarte å snakke om med min stemme, klarte jeg litt etter litt å åpne meg.

II: Det var godt at folk endelig visste, så de ikke behøvde å spekulere i hvorfor jeg var så rar hele tiden. Jeg har aldri vært god til å snakke med folk om ting, så det å skrive ble en løsning på det.

Bloggerne er videre samstemte når de trekker frem viktigheten av at en del av bloggens funksjon er at de selv får forklart spiseforstyrrelsen sin med egne ord og at det igjen kan føre til at omgivelsene rundt dem forstår deres lidelse bedre.

I: Basert på tilbakemeldinger tror jeg den kan gi utenforstående et innblikk i hvordan det kan være å leve med en spiseforstyrrelse.

II: Bloggen min er et sted jeg kan skrive om hvordan hverdagen oppleves for meg. Det er en måte å forklare andre hvordan det er å leve med en spiseforstyrrelse. På en måte et sted jeg kan være ærlig om hvordan dagene mine oppleves. Et fristed, hvor jeg slipper å late som at alt er bra.

4.3.1 Selvrefleksjon

Flere av jentene nevner at bloggen også fører til selvrefleksjon over egen situasjon fordi de har muligheten til å se på gamle blogginnlegg og bli bevisst opprettholdte mønster eller for å se sykdommen fra et annet perspektiv..

I: (...) Samtidig er det så viktig for meg å til tider lese tidligere innlegg, da for å se hvor langt jeg er kommet, hva som går i repeat, og annet.

II: Jeg begynte å blogge da jeg ble innlagt for første gang, og var ment som motivasjon for meg selv, og andre. Den fungerer som lufteventil for tanker, og det blir lettere å se livet mitt i perspektiv (så jeg kan se framgangen, selv om jeg er i en dårlig periode).

En skriver at hun synes at ordene hun formidler på bloggen fremstiller hva hun tenker mer positivt enn det tankene i utgangspunktet var i hodet. Og en annen har det som prinsipp at hun skriver med et positivt utgangspunkt, uansett hvordan det går.

I: Når jeg skriver et blogginnlegg, er jeg nødt til å sensurere det jeg har i hodet, og derfor «tvinges» jeg til å se på saken (jeg skriver om) fra forskjellige sider, analysere det, noen ganger komme med «svar» eller løsninger. Det gjør at jeg føler jeg får jobbet med det de tankene og følelsene, noe som er kjempenyttig. I utgangspunktet tenker jeg at jeg skal ta en litt positiv vinkling på hvert innlegg, men i perioder får jeg det ikke helt til. Likevel er innleggene ofte mer positivt vinklet enn det tankene i utgangspunktet var inni hodet.

II: Alt jeg skriver er sant, men når ting går virkelig dårlig er det ting jeg utelater å blogge om. Jeg skriver med en rød tråd som går ut på å være positiv, uansett situasjon.

4.3.2 Negativt om blogging og positiv avslutning

En av bloggerne mener at det ikke er alt ved bloggen som påvirker spiseforstyrrelsen positivt, og at hun noen ganger har brukt overspising som unnskyldning for ting når det ikke går så bra fordi hun vet at folk rundt henne har lest om det på bloggen.

Samtidig har bloggen vært et sted hvor jeg har kunnet skrive ned når jeg ikke har det så bra. Og i noen tilfeller vil jeg si at det har vært negativt. Når folk vet at jeg har overspist, så har jeg brukt det som unnskyldning når skole og trening ikke går så bra. Hadde jeg ikke hatt bloggen så hadde jeg kanskje heller latt være å overspise, men gjennom bloggen så har jeg på en måte fått oppmerksomhet og trøst fra andre. Kanskje har det gjort at jeg har holdt fast ved spiseforstyrrelsen lenger enn jeg ellers hadde behøvd? Men det vet jeg ikke, og kanskje har det å skrive ned ting nå i ettertid også hjulpet meg med å bearbeide det jeg har vært gjennom.

Flere av jentene er opptatt av at blogginnleggene skal ha en positiv avslutning, selv om de ikke oppriktig føler seg optimistiske selv. Grunnen er at de ikke ønsker å fremstå som «sytete» og «klagete», og at de virkelig er motiverte for at det skal gå bedre med dem, selv om det ikke gjør det på nåværende tidspunkt. Bloggerne håper i tillegg at lesere som sliter med det samme som dem selv kan bli motiverte av å lese innleggene framfor å miste håpet. Men for bloggeren selv kan bloggen også ha negativ betydning i form av at hun kanskje ubevisst har holdt fast ved spiseforstyrrelsen lenger hun hadde trengt.

4.4 Skrivning som terapi og selvrefleksjon

Et blogginnlegg kan inneholde bilder, videoklipp og linker til andre blogger, men hoveddelen av innleggene som jentene i studien publiserer er ren tekst. For de ni jentene i mitt utvalg er skrivning en viktig del av hverdagen deres, og noen av dem beskriver det som en form for egenerapi.

I: (...) At jeg skal klare å sette mer ord på ting som jeg ikke vet i dag. At jeg skal klare å finne litt svar i hva som ligger i mine tanker. At skrivingen er en liten del av egenerapien min skal hjelpe meg på veien videre for å bli helt frisk!

II: Bloggen fungerer som egenerapi. Jeg får skrevet ned tanker når det ikke alltid er like lett å snakke om det, og ser hvordan ting langsomt, men sikkert går framover.

III: Skrivning er terapi for meg, og jeg har mer tid til å formulere meg, for å finne de rette ordene, for å gjøre det forståelig for både andre og meg selv.

To av jentene trekker frem skrivegleden i seg selv som motivasjon for å publisere tekstene på bloggen. Det har også betydning at de skriver for et publikum og at tekstene de skriver ikke blir skrevet i en låst dagbok eller gjemt i en skuff.

I: Det har endret seg opp igjennom de årene jeg har blogget, ettersom jeg har blitt mer moden og «friskere». Først var det for å skrive meg ut av skammen, det er det fortsatt, men nå er jeg mest opptatt av å dele mine tekster, som skribent, med en blivende manusforfatterspire i magen. Det er godt å uttrykke mine meninger og følelser. Og det er godt å hjelpe andre og meg selv ved å skrive. (...) Eller at jeg får en enorm indre skrivekløe i et kreativt sinn. En lyst, en skriveglede.

II: Det er vel først og fremst skrivingen som betyr noe for meg. For meg er det ren terapi å skrive. Jeg har fryktelig mange følelser og tanker som må ut på et eller annet vis, og å skrive er veldig effektivt, nyttig og konstruktivt. Trykket i hodet og hjertet blir betydelig mindre når jeg får det «ut» på den måten. Men det føles litt meningsløst å skrive kun for meg selv. Å skrive og lagre tekster som blir gjemt bort i en mappe, ville jeg nok fått mye mindre igjen for enn jeg gjør nå når jeg publiserer de på bloggen.

En av jentene som ikke lenger blogger, og som har blitt frisk, beskriver at bloggen hjalp henne i troen på seg selv og egne evner, og at positive tilbakemeldinger fra leserne var avgjørende for å opprettholde motivasjonen for å bli frisk. Det å lese sine egne ord kan gi en

unik mulighet til å se seg selv fra et annet perspektiv, og det kan gjøre at ting synes klarere sort på hvitt enn i tankene. Bloggeren beskriver at å skrive hjalp henne til refleksjon og at det ble til en form for selvhjelp eller egenerapi.

(...) Det ble lettere å fange opp hva jeg faktisk burde jobbe med, hva jeg gjorde feil, i hvilke situasjoner jeg var mest destruktiv. Sammen med andres reaksjoner – “jeg kjenner meg igjen” eller “da jeg følte det på samme måte pleide jeg å...” eller “kanskje du heller kan se på det sånn...” – klarte jeg å gjøre noe med situasjonen heller enn å la tankene spinne. Jeg klarte å rådføre meg selv på en mer fornuftig måte enn før. Det var kort sagt mye enklere å ”skjerpe seg”, mye enklere å ta vare på seg selv.

Flere av informantene vet at behandleren deres leser blogginnleggene de skriver. Noen skriver også blogginnlegg med utgangspunkt i samtaler med sin behandler. Andre opprettholder bloggen på tross av anbefalinger fra behandleren om å avslutte den. En av jentene forklarer at behandleren hennes mener hun ivaretar sin identitet som spiseforstyrret ved å publisere nye innlegg.

Psykologen min sier stadig vekk at hun synes jeg burde slutte å blogge. Hun mener at jeg ubevisst opprettholder gamle måter å tenke på og at jeg burde minimere fokuset og oppmerksomheten vekk fra spiseforstyrrelsen. Vi snakker om bloggen i timene sammen, og hun har kanskje rett i at jeg ubevisst søker bekreftelse, trøst og støtte fra andre der ute.

En annen av jentene skriver på bloggen sin at selve bloggingen har flere sider, og at å blogge og samtidig gå i terapi er utfordrende fordi det kan være vanskelig å skille bloggen og terapien fra hverandre.

For min del har det vært mange fordeler ved å blogge. Mange fordeler med å skrive akkurat det jeg vil, skrive det jeg føler for. Men det er likevel ikke «bare bare» å gå i behandling, samt å blogge. Jeg tenker da på at det er vanskelig å skille bloggen og terapien. Det kan ødelegge litt for selve terapien, om jeg skriver om ting kontra å ta det opp i terapi.

Bloggerne har felles at de opplever skrivingen i forbindelse med bloggen som terapi og selvhjelp. Men bloggingen kan også ha flere sider som det å ubevisst søke trøst og støtte, og dermed holde fast på gamle mønster eller den delen av identiteten som er preget av spiseforstyrrelsen.

4.5 Publikum og respons

Alle jentenes blogger har et kommentarfelt under hvert innlegg. Her kan leserne gi tilbakemeldinger og respons på det de leser. Det er i kommentarfeltet publikummet til bloggen får en stemme og kan være i en dialog med bloggeren selv. Ingen av jentene har låst sitt kommentarfelt, men noen av dem forbeholder seg retten til å godkjenne kommentarene som blir skrevet før de blir synlige under det publiserte innlegget. Nesten alle jentene beskriver at gode tilbakemeldinger i kommentarfeltet og følelsen av fellesskap betyr noe for motivasjonen for å blogge.

I: Jeg er ikke veldig opptatt av lesertall, men jeg skal ikke stikke under en stol at det er veldig morsomt å se når det øker, og det gir selvsagt et slags motivasjon. Hyggelige tilbakemeldinger er også veldig inspirerende og koselig..

II: At jeg har faste lesere presser meg litt ubevisst til å skrive flere ganger i uken. Og at folk kommenterer med at de kjenner seg igjen i noe av det jeg skriver, får meg til å forstå at jeg ikke er alene. Det er positivt og inspirerende

III: Bloggen er en plass hvor jeg kan luften tanker med andre som også kan kjenne seg igjen i min situasjon. Og som gjør at jeg også opplever at jeg ikke er alene om å sitte med de tankene og følelsene jeg har. Selv om jeg vet at jeg ikke er alene, så er det noe med det fellesskapet sammen med de andre.

Flere av jentene beskriver også at de setter pris på leserne sine, og at den støtten de får gjennom bloggen er uvurderlig og viktig for dem. En av jentene skriver et avsnitt i et av sine innlegg takknemlighet til lesere som har kommentert på bloggen hennes den siste tiden.

(...) Ellers vil jeg bare si ♥TUSEN TAKK for alle støttende meldinger og kommentarer den siste tiden. Det gjør godt å høre fra dere som har tro på meg og tro på at jeg kan klare å komme meg videre. Det klinger med hvordan jeg føler det om dagen og styrker meg. Jeg kan bare beklage min manglende evne til å svare, men dere skal vite at jeg virkelig setter stor pris på deres tilbakemeldinger. Jeg oppbevarer de i hjertet mitt og kan brått ta meg i å tenke på fine ord som har kommet fra dere. Sånn når jeg sitter på skolen eller er ute og surrer med et og annet og plutselig må smile. Price less!

Noen av jentene har ikke bare et positivt forhold til kommentarfeltet og en av dem ser at det er høyere lesertall enn kommentarer. Hun kunne ønske at de som leser ga en form for tilbakemelding ettersom hun deler ting som er personlig.

Jeg synes det er viktig og fint, ikke nødvendigvis kommentarer på bloggen men tilbakemelding generelt, enten direkte på bloggen eller på mail, facebook, melding, osv. Det er

vondt å ikke få noe form for tilbakemelding på et innlegg, når jeg tross alt skriver så personlig, og om noe som er så sårt og nært. Jeg føler nesten at jeg snakker med meg selv, og jeg blir redd for at det jeg har skrevet ikke er bra, eller er direkte teit, og at de som leser tenker at jeg er dum eller patetisk. Men hadde de synes det hadde de vel ikke lest.

(...) Mange sier de ikke vet hva de skal skrive til meg, er redd for å si noe feil eller dumt. Selv setter jeg kjempestor pris på selv små kommentarer som «*klem*» eller bare et enkelt «<3». Det er tross alt bedre enn kun stillhet.

En av jentene som i dag er frisk beskriver at hun hadde et litt ambivalent forhold til kommentarer da hun blogget aktivt.

Jeg hadde et litt ambivalent forhold til kommentarer. Hadde jeg delt noe jeg skammet meg over var det en enorm lettelse hver gang noen skrev at de kjente seg igjen eller hadde vært i lignende situasjoner selv – det føltes ubeskrivelig godt. Men innimellom var det noen som misforstod meg, eller var uenige. Fordi jeg i starten hadde helt elendig selvfølelse kunne jeg bli helt satt ut av det, se på det som personlige angrep og sterkt vurdere å legge ned bloggen. Etter hvert ble jeg derimot sterkere, og kunne tåle at ikke alle var enige med meg. Jeg fikk aldri noen skikkelig krasse tilbakemeldinger, men selv småting kunne være vanskelig å takle i begynnelsen.

Bloggerne synes at kommentarer kan være både inspirerende og støttende. De opplever et fellesskap og kontakt med leserne sine gjennom kommentarer. Men en av dem savner at flere av de som leser gir tilbakemelding og at det oppleves som sårt at hun ikke får respons ettersom hun skriver så personlig. En som i dag er frisk og har sluttet å blogge husker at hun følte at kommentarer var noe hun hadde et litt ambivalent forhold til fordi hun hadde såpass lav selvfølelse at hun ikke taklet at de som kommenterte kunne være uenige eller misforstod henne.

4.6 Opplyseren og hjelperen

Noe av det bloggerne mener gjør bloggen meningsfull er å hjelpe andre i samme situasjon som dem selv. Det å få respons på at bloggen kan hjelpe andre i samme situasjon eller at pårørende kan få en større forståelseshorisont beskriver jentene som inspirerende og rørende.

I: Spesielt en kommentar jeg fikk i et innlegg sitter godt i minnet, det var fra en jente som fortalte at hun etter å ha lest bloggen min, endelig har oppsøkt hjelp. Sånn gleder meg å høre, for da betyr det at bloggen er av betydning og kan hjelpe andre.

II: Inspirasjon. Det må definitivt være følelsen av å hjelpe andre i en lignende situasjon. Det at noen tar kontakt med meg over mail og spør om hjelp eller forteller hvordan jeg er en inspirasjon til å bli frisk er et godt eksempel på dette.

Mange av jentene synes rollen som opplyser også er viktig. De opplever mange tabu rundt spiseforstyrrelser og håper at bloggen kan endre det synet de synes det virker som mange har om dem. En av jentene tenker at når hun avvikler bloggen så vil hun informere andre om spiseforstyrrelser på et mindre personlig nivå gjennom en nettside.

I: Jeg kan jo ikke blogge for alltid. Jeg føler også at nå har jeg kommet så langt at spiseforstyrrelsen ikke lenger er en del av livet mitt. Om noen år, eller når jeg får tid, har jeg tenkt litt på å lage mer ei nettside om spiseforstyrrelser, men det får eventuelt tiden vise.

Noen av jentene blir, i tillegg til å hjelpe og opplyse andre, motivert til å blogge av oppmerksomhet i media.

I: Og en siste ting som det er verdt å ta med er at det gir en del oppmerksomhet i form av media og prosjekter rundt spiseforstyrrelser og det er jeg veldig interessert i å delta på. Når jeg nevner media tenker jeg ikke på tv og fokus rundt nettopp min blogg, men at bloggere som jeg har god kontakt med blir satt i fokus og at temaet belyses og det inspirerer!

II: Det er godt å uttrykke mine meninger og følelser. Og det er godt å hjelpe andre og meg selv ved å skrive. Og jeg får muligheter mer rettet mot min fremtid i et medierelatert yrke, ettersom ulike personer leser bloggen min og spør om jeg vil delta i alt fra debatter, intervjuer, bidrag til tidsskrifter med mer.

Bloggerne opplever mening i at deres personlige beskrivelser ikke bare er egenerapi eller selvhjelp, men også kan hjelpe eller opplyse andre som leser bloggen. For noen av dem er det også inspirerende at media tar tak i deres problematikk og at de får oppmerksomhet personlig eller som gruppe.

4.7 Sannhet og sensur

Bloggene til jentene i denne studien er alle svært personlige og til tider detaljerte. En av de tingene jeg lurte på da jeg startet dette prosjektet var om det som skrives er sant. Noen av jentene svarer at de hadde bestemt seg for å skrive slik det var, verken mer eller mindre, fra starten av. Mens de fleste svarer at de skriver med et visst filter og sensurerer bort noe. De vil være personlige, men ikke dele det som er mest privat. Hva som er mest privat definerer informantene forskjellig.

I: Jeg skriver alltid sannheten, men bloggen gjenspeiler ikke hele min person eller hele min hverdag. Jeg skriver om mine innerste tanker, og personlig, men ikke privat. Privatlivet ønsker jeg å holde for meg selv, mens behandling, psykiatri og spiseforstyrrelsen får stor plass.

II: Jeg vil ikke skrive om ting som kan påvirke familie eller som er for ille til at de skal lese det, selv om mange ting er veldig viktige med tanke på spiseforstyrrelsen. Og på en måte så gjør jo det at bloggen ikke blir helt ærlig. Jeg kan jo for eksempel nevne at jeg aldri skriver om mammas anstrengte forhold til mat og at hun hele livet har vært på en evig slankekur og er overvektig. Selvfølgelig har jo det påvirket meg, men jeg vet at hun og flere i slekta leser bloggen, så noe sånt ville jeg aldri kunne skrevet. Heller ikke om forholdet til eksen min, hvor vanskelig det var med seksualitet og nærhet i det forholdet, selvmordstanker eller andre ting som jeg vet at mine nærmeste ville blitt veldig lei seg for å lese. Så bloggen min er ikke så ille som den kunne vært om jeg hadde delt absolutt alt. Det å ikke skrive alt er jo også for å bevare litt av privatlivet mitt.

4.7.1 Trigging

Trigging er av det engelske ordet triggering, som betyr *utløser*. I sammenheng med spiseforstyrrelser kan trigging forklares som inntrykk som utløser tankemønstre eller handlinger. En av bloggerne skriver på bloggen sin om hvordan hun plutselig opplever at tilfeldige mennesker rundt henne trigger spiseforstyrrelsens tankemønstre når hun er i en tilfriskningsprosess.

(...) Og det er hele problemet med triggere. De dukker opp overalt. De betyr egentlig (som oftest) ingenting. En dame som løper og smiler? Venninner som spiser en lett lunsj (fordi de kanskje skal ha stor middag eller fordi de elsker Fedon (nesten like mye som jeg gjorde)- men so what)? Media (kommer vi ALDRI unna)? En mor som ikke liker/vil ha is? Og en venninne som skal på spinning? To dager senere var jeg tilbake hos psykiateren i elendig humør, overbevist om at verden konspirerte mot meg, overbevist om at alle andre var på vei til å bli anorektiske mens jeg var på vei til å bli overvektig. Kunne ikke alle bare roe seg ned? Hvorfor måtte jeg spise mer akkurat når alle andre spiste mindre?

De fleste bloggerne er opptatt av å ikke trigge lesere som kan ha samme problematikk som dem selv, og de sensurerer det de skriver med tanke på at det kanskje kan trigge lesere.

I: Men sannhetens teknikker, mål, og kilo skriver jeg aldri om. Dette fordi jeg ikke vil trigge. Samt at jeg ikke ønsker at andre skal sammenligne seg selv med meg (kilo, sunnhet på godt og vondt).

II: Jeg skriver ikke på en måte som gjør folk sykere, men som viser livsgnist, motivasjon og inspirasjon, Selvsagt skal jeg ikke tale for andre å påstå at jeg ikke skriver på en måte som fører til flere destruktive handlinger, men jeg vet hva som kan være vanskelig å lese om, så jeg prøver i stor grad å styre unna det. Det kan for eksempel være noe som: «nå er det en uke siden jeg har spist og jeg kjenner at kroppen har veldig godt av det. Jo lengere jeg kan få magen inn jo bedre er det. Desto mere bein jeg ser, jo lykkeligere blir jeg». Jeg vet jo at dette ikke er sannheten og at det uansett ikke vil være sannheten å skrive det, fordi man ikke blir lykkeligere eller mer glad, men det gir en falsk følelse.

4.7.2 Om andre jenter som blogger

Jentene er opptatt av å ikke trigge andre. Noen av dem mener likevel at kanskje andre jenter som blogger om spiseforstyrrelser ikke er så bevisste på hva de deler, og at mange kan være ute etter oppmerksomhet eller bekreftelse.

I: Selvsagt finnes det andre der ute som kanskje ønsker oppmerksomhet, og deler mye som kan trigge andre, noe som er veldig trist. Kanskje spesielt unge jenter som er i et tidlig stadium av sykdommen, ikke helt tenker over hva de deler, og hva det kan gjøre med andre.

II: Mange blogger fordi det å skrive ned tankene hjelper dem til å takle hverdagen bedre. I tillegg har personer med spiseforstyrrelser ofte behov for bekreftelse fra andre (ja, jeg snakker også om meg selv). Man stoler ikke på at det man gjør er godt nok, så da er bloggen et sted man kan få svar på dette. Andre igjen blogger kanskje for å vise hvor «flinke» de er til å spise lite og leve «perfekte (anorektiske) liv».

En av jentene er bekymret over hva mange spesielt unge bloggere i bloggsfæren med psykiske lidelser deler. Hun er redd for at de kanskje ikke er klar over den potensielle effekten av hva de skriver og deler hva hun tenker om dette på sin egen blogg:

(...) Jeg er skremt. Jeg får vondt så langt inn i hjerterota når jeg ser denne stadig økningen av unge bloggere som skriver om selvmord, selvskading, spiseforstyrrelser og andre psykiske problemer. De er ikke gamle nok til å ta ansvar for hva de legger ut på nettet. Hjernen deres er ikke ferdigutviklet til å se hvilket mareritt de skriver seg inn i. Bloggsamfunnet blir en massesuggesjon, der den ene skal overgå den andre. Hvor målet er å være sykest. De blindes av hverandre, og smerten deles for så å formere seg. Det er en livsfarlig trend.

Bloggerne er skriver at de selv sensurerer visse ting når de blogger fordi de ikke ønsker å trigge. Men noen av dem mener at det er andre jenter i bloggsfæren som ikke er like bevisste og som kan være ute etter bekræftelse. En av jentene beskriver unge bloggere som skriver om psykiske lidelser som en del av en massesuggesjon der målet med bloggen er å fremstå som den som er sykest.

4.8 Spiseforstyrrelser og skolen

Flere av de ni jentene i studien utviklet spiseforstyrrelsen de i dag sliter med tidlig i tenårene. En av dem har et positivt minne av læreren som tok henne på alvor, og det var han som foreslo at hun skulle starte bloggen.

Bloggen har på en måte vært en venn fra starten av, en jeg kunne snakke med uansett. Det er ikke så lett med vennene mine i virkeligheten. De forstår ikke så mye selv om det var de som sa i fra til læreren vår om at jeg kasta opp det jeg spiste på skolen. Læreren min taklet det utrolig bra og tok meg på alvor med en gang. Det var han som foreslo at jeg kunne starte å blogge når jeg ble mer og mer borte fra skolen. Det funka for da slapp jeg å forklare så mye til alle hele tiden.

En av de andre angrer den dag i dag på at hun fortalte det til læreren sin på videregående.

Bloggen var på en måte mitt hemmelige sted. Når jeg var yngre blogget jeg anonymt fordi jeg var redd for at noen skulle finne ut om spiseforstyrrelsen. Siste året på videregående fortalte jeg om det til bare noen få. En venninne, søsteren min og kontaktlæreren på skolen. Læreren min skjønnte ingenting. Jeg angrer den dag i dag på at hun fikk vite om det. Det ble bare masse drama og meningsløse møter med foreldrene mine.

En annen av bloggerne er opptatt av samfunnsansvaret når ungdom får en psykisk lidelse. Hun skriver på sin egen blogg at hun mener at ungdommers til tider ekstreme beskrivelser hvordan de har det på blogger eller i sosiale medier skyldes at de ikke blir sett eller hørt. Hun skriver at det de mener med å uttrykke seg med ekstreme skildringer og detaljerte beskrivelser av hvordan de har det på nettet kan være at de ønsker hjelp. Hun tenker at de ikke har fått hjelp på skolen og derfor skriver de usensurert på bloggene sine.

*For noen kan det oppfattes som ganske tvetydig kommunikasjon. Vil de ikke ha hjelp? Når de skriver så lengselsfullt om ønsket om å bli tynnere og om å kutte seg så tårer kan renne i form av blod? Da vil de vel ha det sånn. Da nyter de vel oppmerksomheten som de får fra sine medbloggere. Men for en trent helsearbeider, eller en helseminister med kunnskap på området, så burde beskjeden fra de unge nettbrukerne være ganske så klar. **Jeg trenger hjelp, jeg har det vanskelig, ingen har hjulpet meg på skolen, derfor skriver jeg her (sic).***

Flere av jentene har opplevelser tilknyttet skolen og spiseforstyrrelsen sin. En kan takke læreren sin for at hun startet bloggen, og følte at hun ble tatt på alvor. En annen skriver at hun angrer på at hun sa noe til læreren fordi hun følte at hun misforsto henne, og en tredje er opptatt av samfunnet og skolens ansvar i forbindelse med ungdoms psykiske lidelser. Hun mener at grunnen til at mange unge for eksempel deler ekstremt og ukritisk via personlige blogger at de ikke føler seg sett og hørt.

5 Drøfting av funn

I denne oppgaven har mitt mål vært å få fram «stemmene» til mine informanter. Jeg har ønsket å finne ut mer om hvordan det oppleves for jenter å leve med en spiseforstyrrelse, og hva som gjør at noen velger å blogge om det. Min problemstilling, «**hvorfor blogger jenter med spiseforstyrrelser?**», har vært det overordnede spørsmålet jeg har forholdt meg til gjennom arbeidet med prosjektet fra start til slutt. Med problemstillingen som utgangspunkt undret jeg også på om symptomene knyttet til spiseforstyrrelsen ble forsterket av å blogge, eller om det heller førte til en opplevelse av mestring og positiv utvikling.

5.1 Å være «feil»

Mange av jentene uttrykker at bloggingen er en del av arbeidet med å redusere egen skam. Spiseforstyrrelsene blir et uttrykk for følelsene gjennom kroppen, og kroppen blir omgjort som uttrykk for følelse. Og de to blandes sammen og skaper forvirring. Forvirring over at to vidt forskjellige ting, kropp og følelse, håndteres som om de var det samme (Skårderud, 2012). Antropologen Jorun Solheim mener at spiseforstyrrelser kan beskrives som en form for pantomime. De kroppslige ritualene som gjennomføres demonstrerer en eksistensiell og mental tilstand, og et forsøk på løse denne (Skårderud et al., 2010). Kroppen blir som en regulator for affekter. Måten å regulere uønskede følelser som skam kan på den måten skje gjennom blant annet sulting, spising eller trening (ibid.).

I Vesten er det i mange sammenhenger samsvar mellom høy status og det å ha en slank kropp. Den tynne kroppen har blitt et symbol på selvdisciplin og måtehold i en overflodskultur spekket med fristelser (Lunn et al., 2010). I Aftenpostens spalte Si ;D for ungdom mellom 13 og 21 år skriver «Ida Marie» (13 år): «Skjønnhetsidealet i Norge og flere andre land er helt forvrengt. De fleste synes modellene som er beinrangler er pene. Pene, fordi beina synes på dem. Pene fordi de er unormalt tynne (...)» (8.2.2012).

5.1.1 Sk@m på nettet

Internett gjør det mulig for bloggerne å skjerme seg bak skjermen. Det gir en frihet å kunne tilpasse hva andre skal oppfatte om deg. Det er mulig for bloggerne å regulere og kontrollere hva som skal definere dem. Skammen de bærer på føles kanskje på den måten mindre synlig?

Det vil i så fall være i tråd med Boyds (2006) studier som viste at bloggere opplever bloggen som sin «digitale kropp» (jf. Goffman, 1959). På den måten har ikke bloggerne bare én kropp, men to. En i kjøtt og blod, og en virtuell kropp.

Dyp skam er følelsen av å ikke føle seg elsk-verdig. Det hele blir til en ond sirkel hvor det er skammelig å vise fram sin skam, skam for skammen. Skam kan føre til taushet eller til at man snakker om noe annet (Skårderud, 2012). En av jentene forteller om at da hun begynte å blogge følte hun på sterk skam at hun ikke klarte å snakke om det. Bloggen ble som en slags «lydløs kanal» for de ordene hun ikke klarte å snakke om med stemmen. Litt etter litt klarte hun å åpne seg mer og mer, og skammen ble gradvis litt mindre. Internett gjorde det mulig for henne å vise biter av seg selv til et publikum uten å måtte fysisk snakke.

Bloggeren, som blogger med fullt navn og bilde, kunne likevel ta på seg en «maske». Mange av leserne kjenner henne ikke fra før og hun har dermed muligheten til å porsjonere ut det hun selv vil av seg selv (Shepherd, 2003). Kanskje hun hadde opplevd det som enda mer befriende å være anonym? Men det er også mulig å tenke seg til at hun likevel oppnår den samme positive effekten som Suler (2002) viser til når han snakker om selektiv selvrepresentasjon selv om hun ikke er det.

5.1.2 Eksponering og tabu

En del av bloggerne nevner tabu i tillegg til skam. De ønsker å bryte ned det de opplever som fordommer knyttet til spiseforstyrrelser, og en nevner at hun vil gi «tabuene et ansikt» ved å eksponere seg selv og sine tanker om hvordan det er ha spiseforstyrrelser på internett via bloggen sin.

Det er nærliggende å tenke at de på et vis føler at de har mislykkes i å oppnå de strenge kravene i «the triple bind» (Hinshaw, 2009). Og at de da skiller seg ut fra det som er «normalt», og at de blir oppfattet som annerledes. Som Hinshaw beskriver, er det ikke like lett «å velge» eller å være «annerledes» i dag, som bare for 15-20 år siden. Jentene hadde kanskje funnet seg lettere til rette uten de strenge kravene om å passe eller presse seg inn i den moderne samfunnets kakeform? Med tanke på skammens tidligere «beskjedene» plass i «skammekroken» er den eksponeringen bloggerne med spiseforstyrrelser utsetter seg for imponerende og nyttig.

5.2 Utgangspunktet

Spiseforstyrrelser kan føre til en rekke helseplager. Sammenlignet med andre psykiatriske lidelser er anoreksi den lidelsen som har høyest dødelighet. Risikoen er fire til ti ganger høyere enn i resten av befolkningen (Statens helsetilsyn, 2000). Men hva er det som gjør at så mange jenter og kvinner utvikler spiseforstyrrelser? Som tidligere beskrevet er de psykologiske årsakene mange og sammensatte.

Mange forbinder reklame og media med direkte årsak til spiseforstyrrelser, men årsakene viser seg å være mer sammensatt enn at det kun er kulturbetinget. Lunn, Rokkedal og Rosenbaum (2010) fremhever blant annet den spiseforstyrredes manglende opplevelse av seg selv. En av jentene beskriver på bloggen sin hvordan spiseforstyrrelsen synes å ha «makt» over henne og tar avgjørelser hun egentlig ikke er enig i. Hun blir drevet ut i mørket en vinternatt på løpetur, og medgir at hun egentlig ikke har lyst til det, men at hun bare lar spiseforstyrrelsen bestemme. Hun beskriver det som en kamp, hvor hun har gitt opp å kjempe mot vindmøllene i seg selv, mot spiseforstyrrelsen.

Dette er følelser flere av jentene beskriver. Det er som om de er utenfor seg selv, uten makt til å endre det. De er alle opptatt av kroppen og har et lavt selvbilde. Spiseforstyrrelsen startet som en bekreftelse på kontroll av noe. I begynnelsen var kontrollbehovet en mestringsstrategi, men etter hvert virker det som om denne kontrollen er ute av kontroll (Skårderud, Rosenvinge & Götenstam, 2004). Mat, trening, oppkast og selvhat har tatt over alle tankene, og hele livet. Det kan virke som om eneste som blir viktig er å se seg selv utenfra og bedømme om speilbildet er bra nok. Det virker også som mange av jentene opplever at det på innsiden er flytende, og umulig å få tak på. De vet heller ikke vet hva eller hvilke følelser de skal kjenne etter. Dette er i tråd med Hilde Bruch (1973) beskriver som mangel på utvikling av det psykologiske selvet. Og videre at den som har vansker med å kjenne seg selv på innsiden, må erfare seg selv utenfra (Skårderud et al., 2010).

5.2.1 Ytrestyrt

Felles for mange av jentene er at de føler at kroppene deres er noe de kan styre, men ikke lykkes med. Forklart med ut i fra perspektivet til Merleau-Ponty kan det virke som den spiseforstyrrede utelukkende ut i fra kroppen som et objekt, og fortrenger dermed delen av dem som er et erfarende subjekt (Duesund, 1995). Jentene forholder seg ikke til kroppene sine

sosiale og sirkulære, men som konstante og ytrestyrte. Dette kan videre sees i lys av Heideggers tanke om at det å svare på eksistensen er angstfremmende. Hvis ikke vi er en ting som har en ytrestyrt identitet, er alternativet at vi er «ingenting» (Schibbye, 2009).

Å skulle kjenne på det indre krever mot. Følelsene er kommer før tanken og lar seg ikke styre eller bekrefte som riktig eller galt utenfra. De kan fortrennes, men ikke begravnes. Derfor kommer følelsene til uttrykk på den måten personen mener er en hensiktsmessig strategi for å mestre dem, eventuelt tvinge dem til å fortrennes. For noen av jentene var spiseforstyrrelsen kanskje i første omgang en slik strategi, men gjennom bloggene begynner de så vidt reisen mot å konfrontere seg selv og sine følelser. Teksten er mulig å redigere, og den er ikke spontan som talen. Men likevel ser det ut som de etterstreber å skive på bloggene sine om hvordan det føles å ha en spiseforstyrrelse. Det betyr kanskje at de på Heideggers vis allerede har begynt å konfrontere sin angst og svare på sin eksistens i verden.

5.2.2 «Stemmen» i bloggen

Bloggen er i av Boyd (2006) regnet som en gråson mellom den muntlige og skriftlige sjanger. Stilen og skrivemåten har en muntlig form, men bloggen er, i denne sammenhengen, unektelig basert på skrift.

I en artikkel om blogging av Hofsødegård (Aftenposten, 7.1.2012) fremstilles bloggen som en genremessig avlegger av essayet. Ordet essay kommer av det franske verbet, *å forsøke*. Bloggen blir på samme måte som essayet er et forsøk på en refleksjon over et tema uten et mål om å avsløre en deterministisk sannhet. Slik sett er bloggen også dialogisk. Essayet forutsetter nærmest en motsigelse og inviterer leseren til en kommentar. Selv om innholdet er saklig er stilen personlig. I bloggen kan innholdet variere, men stilen jentene bruker er personlig.

Poenget er at bloggens dialog med leserne kan være interessant fordi teknologien utløser et potensial for samtale som ligger innebygd i sjangeren selv. Kommunikasjonen er toveis. Dialogen som oppstår mellom bloggeren og leserne skjer i kommentarfeltet under hvert innlegg. For jentene som synes det er vanskelig å snakke om spiseforstyrrelsen og følelsene sine muntlig er denne sjangeren en fordel og et verktøy for kommunikasjon med andre. Både kjente og ukjente. Dette er noe som samsvarer med Liestøl og Rasmussens (2007) mening om at denne kommunikasjonen fører til en fellesskapsfølelse.

Bloggerne får en mulighet til å vise andre litt av seg selv, uten at det er hele deres identitet som blottlegges. De får muligheten til å bære en selvvalgt «maske» som representerer et utsnitt av den de er (Tømte, 2009). Videre at skammen de føler blir eksponert stykkevis og kontrollert. Skammen er stille eller høyløst uten innhold. Men skam fører til taushet, og for å kaste lys på skammen må tausheten brytes (Skårderud, 2012). I så måte er bloggene viktige kanaler for jentenes kamp mot sin egen skam. Bloggerne bryter tausheten med sin egen «stemme».

5.2.3 Styrt selvrefleksjon

En av jentene har som prinsipp at hun alltid skal avslutte positivt. Dette kan fremstå som noe tvunget og strengt, men kanskje hun tjener på dette prinsippet om vi tenker at Speedy (2000 i Pettersen et al. 2011) og Pennebakers (1997) funn kan overføres til henne. Den positive avslutningen «tvinger» henne kanskje til også å se noe av det mer positive i virkeligheten?

Flere av jentene ser verdien i å se på det de har skrevet i ettertid. De opplever at det er lettere å forstå seg selv og hva de tenker, og tenkte. Noen synes også at det er godt å kunne bla bakover i arkivet og se hvor mye bedre de har blitt siden de startet. De opplever det som en form for styrt selvrefleksjon. Der de fleste har evnen til å se seg selv i en større sammenheng, uavhengig fra andre, er det kanskje akkurat dette som er noe av det vanskelige for de spiseforstyrrede jentene. Det er vanskelig å avgrense egne opplevelser fra andres opplevelser og uttrykk (Schibbye, 2009). På den måten er bloggen unik fordi den gir dem en mulighet til konkret å se seg selv utenfra gjennom tekst de selv har skrevet. Dette kan også være en nøkkel til å bedre evnen til å mentalisere (Skårderud, Sommerfeldt & Fonagy, 2012).

5.3 Tilbakemelding

Skrivingen i seg selv er en drivkraft for noen av jentene. Pennebaker (1997) skriver at det å skrive hjelper uavhengig av å ha et publikum. Dette stemmer for noen, men kun delvis for andre av de ni jentene. Alle skriver at de setter pris på kommentarer og tilbakemeldinger.

Men det er ikke alltid like lett å få tilbakemeldinger i kommentarfeltet hvis de ikke er udelt positive. Det kan virke som at negative kommentarer appellerer til de delene av bloggerne som er destruktive, og som igjen er knyttet til spiseforstyrrelsens uttrykk og skam. Dette kan igjen sees i sammenheng med følelsen av å ikke fortjene noe, og av å få en bekreftelse på at å

ikke være elsk-verdig (H.B Lewis, 1987). De positive kommentarene blir på en måte en bekræftelse på å være god nok, og bedre enn de selv tror. På den måten kan bloggen også fremme positive følelser tilknyttet egen identitet og hva bloggeren har prestert. Hun får en indirekte bekræftelse på at hun er god nok, selv om hun ikke klarer å tro det helt selv. Men på den måten blir også den positive følelsen kanskje flyktig? Og når det ikke strømmer inn tilbakemeldinger kan bloggingen også ende opp med å føre til en følelse av ensomhet (Birkeland et al., 2009).

For jentene selv kan det virke som det er en del av dem som har dårlig samvittighet fordi de har en spiseforstyrrelse. De er frustrerte på seg selv og lidelsen, men ved å få tilbakemelding fra andre gir det, om ikke annet, mening til det de eksponerer via bloggen. I det kan vi trekke parallellene til intersubjektivitet og affektinntoning. Det er verdifullt for disse jentene som ved å høre fra andre kanskje i større grad erfarer at kommunikasjonen skjer på bakgrunn av at andre kan lide av det samme, men opplever en annen virkelighet enn dem selv (Schibbye, 2009; Lund, 2004).

5.4 «Å kjenne sitt publikum»

Gripsrud (2007) mener blogger representerer det han kaller en «halvoffentlig sfære». Han mener at det å blogge krever en viss form for sensibilitet ettersom bloggeren har et publikum bestående av både kjente og ukjente. Bortree (2005 i Vickery, 2010) og Tømte (2009) mener bloggerne er klar over at de har et todelt publikum. En del av bloggsjangeren innebærer å sjonglere mellom mellommenneskelig kommunikasjon og massekommunikasjon.

Jentene presiserer at de alltid formidler virkeligheten, men at de holder visse ting for seg selv. Hovedfokuset til de fleste bloggerne er tankene rundt spiseforstyrrelsen. Flere nevner at de skriver personlig, men ikke privat. Men hva er forskjellen på personlig og privat? Det personlige tar utgangspunkt i deg selv, men hvor grensen til privatlivet går, det kan kun hver og en definere. Grensene til hvert enkelt individ er forskjellig.

En av jentene har som prinsipp om aldri å skrive om teknikker, mål og kilo knyttet til spiseforstyrrelsen. Hun ønsker på ingen måte at noen skal sammenligne seg med henne. Med det mener hun antakeligvis at hun ikke ønsker at andre skal oppleve det hun går gjennom. Men som en del av et prestasjonsorientert samfunn med fokus på det tynne skjønnhetsidealet

kan også tenkes at det er vel så skremmende tanke at det er andre «der ute» som kanskje er «flinkere» til å ha spiseforstyrrelser enn henne? (Hinshaw, 2009; Lunn et al., 2010).

5.5 Å gripe inn på skolen

Læreren har en sentral rolle i barne- og ungdomstiden. For en av informantene spilte hennes lærer en spesielt viktig rolle. Læreren bloggeren møtte kan sies å ha forstått innholdet av opplæringslova §9a-4. Han var opptatt av å delta aktivt for at jenta skulle oppleve et trygt skolemiljø og at helsen hennes ble tatt på alvor. Børresen og Rosenvinge (2008) setter søkelyset på det viktige forebyggende arbeidet mot spiseforstyrrelser i skolen. Her spiller tillit en viktig rolle, og for mange kan den være en spesiell lærer som de har denne tilliten til. Hvis læreren legger til rett for et trygt skolemiljø med gode forutsetninger for mestring er dette et godt grunnlag for arbeidet med det psykososiale miljøet på system- og individnivå (Befring, 2008; Berg, 2009).

En av de andre jentene hadde en motsatt opplevelse av jenta over. Hun uttrykker at det nærmest følte og føles som et overtramp den dag i dag. I den sammenheng er det et poeng å sette søkelyset på elevdeltakelse. Det er vanskelig å vite akkurat hva som skjedde mellom læreren og jenta i dette tilfellet. Men kanskje det hadde vært greit å snakke en del med eleven før foreldrene ble involvert? Kanskje læreren sammen med eleven kunne blitt enige om hva møtene med foreldrene skulle handle om, slik at det ga mening til alle parter?

5.5.1 Jenter i risikozonen?

En av bloggerne skriver på bloggen mener at samfunnet bør ta mer ansvar for unge jenter som blogger om psykiske lidelser og adresserer sin bekymring mot skolen og helseministeren. Bloggeren fokuserer på at skolen har et særskilt ansvar, jamfør §9a-4 i opplæringslova. Dette er også i tråd med Befring (2007a) som også trekker fram den viktige lærerrollen som innebærer engasjement og omsorg for elevene. Ikke minst at lærerne har plikt til å gripe inn hvis hun mistenker at en elev har en spiseforstyrrelse (Berg, 2009).

Hvem som skriver sant og ikke, har vi ingen garanti for. Heller ikke om noen som i utgangspunktet ikke hadde det vanskelig skriver for å få oppmerksomhet. Men er ikke også en form for ekstrem eksponering av seg selv og sin lidelse via blogging et symptom på at noe ikke er som det skal? Hvis vi imidlertid trekker inn teorien om ulik grad av resiliens hos hvert

enkelt individ, er det ikke sikkert at alle de unge som blogger i dag befinner seg i en like kritisk risikosone (Antonovsky, 2008).

For videre drøfting av oppgavens tema, avsluttende refleksjon og konklusjon på problemstillingen viser jeg til neste kapittel hvor jeg vil ta for meg dette.

6 Avsluttende refleksjoner

Det som ofte ser ut til å være et mønster hos personer som utvikler alvorlige spiseforstyrrelser er en overopptatthet av kropp, lavt selvbilde og et ønske om kontroll. I tillegg er affektregulering problematisk for mange. Det kan virke som om den spiseforstyrrede ikke alltid klarer å skille mellom følelse og kropp, og de blir ett. Det kan fremstå forvirrende, sett utenifra, men det er også forenkende for en som ikke får taket på sitt indre. Det ytre er enklere å bekrefte, og kjøtt og hud er konkret, målbart og mulig å sammenligne. Skårderud (2012) viser til at den som kjenner på tunge tanker, kan forsøke å gjøre seg lettere. Den som er oppfylt av for mange følelser, kan forsøke å rense seg ved å kaste opp eller ved å fylle seg opp med mat slik at følelsene må vike.

Men på hvilken måte kan en blogg utgjøre en forskjell for jenter som har spiseforstyrrelsen som mestringsstrategi for følelser? Mange av jentene synes det er vanskelig å si høyt hva de føler. De opplever også at de blir hemmet i nærvær av andres kropper. De forstyrres av sin egen kropp i møte med andre. Bloggen representerer en «digital» kropp som ikke kan defineres av andre enn dem selv. Fraværet av den synlige kroppen gjør bloggmediet som skapt for personer med spiseforstyrrelser. I den virtuelle verden kan dermed skamfølelsen for den synlige kroppen vike, til fordel for refleksjon og langsom tilnærming til eget sinn gjennom skrift. Sett i lys av bloggens slektskap med essayet som kommer av det franske verbet *å forsøke*, kan bloggen på en måte sees som en tilpasset og tryggere treningsarena for å kjenne på det indre og sette ord på de vanskelige følelsene. Bloggen kan bli til en representant for den fysiske kroppen og dens indre.

Når maten sitter fast i hodet, blir livet låst. Forhåpentligvis løsner det en dag slik at følelsen av kroppens grenseløshet føles befriende, og bloggen blir overflødig.

6.1.1 Svakheter ved denne studien

For å triangulere denne oppgavens funn ytterligere, hadde det vært fruktbart å intervju de ni jentene ansikt til ansikt for å få en enda dypere forståelse av hvorfor de blogger om spiseforstyrrelser. I et fysisk møte hadde jeg kunnet registrere nonverbale signaler som kroppsspråk, temperament og tonefall. I tillegg hadde jeg kunnet stille oppfølgings spørsmål, og i større grad kvalitetssikre at jeg har forstått dem rett. Noen av jentene skrev at de kun deltok i studien på den betingelsen at det ikke innebar å møtes fysisk. Med bakgrunn i deres

ønske, geografiske utfordringer og forskningshensyn nevnt i metodekapittelet, valgte jeg bort ansikt-til-ansikt intervju.

Jeg har brukt IPA som metode. Analysen og drøftingen er gjort så åpent som mulig, men vil være farget av min førforståelse. Analysen er også preget av at jeg, grunnet oppgavens omfang, kun har undersøkt et begrenset antall blogginnlegg fra hver blogger. Jeg har ingen garanti for at de andre blogginnleggene jentene har publisert på bloggene sine gir et annet uttrykk enn de innleggene jeg har valgt ut. Det er også mulig at bloggerne selv ikke føler at det materialet jeg har valgt fra deres blogg samsvarer med slik de opplever seg selv eller ønsker å fremstå.

I svarene på spørsmålene jeg sendte jentene er det ingen måte å finne ut om de svarer sant, eller om de bevisst formulerer seg slik at jeg tolker noe annet enn det som er realiteten. Det er også en mulighet for at noen av dem har kommersielle interesser knyttet til bloggen som farger deres svar. Men jeg har valgt å stole på mine informanter, og regner derfor ikke med at det er tilfelle.

Utvalget til denne studien består av ni jenter. Begrensningen i utvalget er grunnet oppgavens omfang og tidsramme. Denne oppgaven er heller ikke del av en større forskningsstudie. Det beskjedne utvalget begrenser også hva som kan konkluderes ut i fra mine funn. Studien kan ikke generaliseres på grunn av utvalgets omfang, men forhåpentligvis vil mine funn likevel ansees for å være interessante, og videre kunne være overførbare på tvers av yrkesgrupper som for eksempel spesialpedagoger, helsepersonell og psykologer.

6.1.2 Forslag til videre forskning

Under arbeidet med denne oppgaven dukket det stadig opp ideer jeg hadde villet jobbe videre med hvis jeg hadde hatt mulighet til det. Jeg skulle bant annet gjerne gjennomført en større kvantitativ studie med utgangspunkt i samme problemstilling for å underbygge mine funn. En kvantitativ undersøkelse av leserne til bloggene hadde også vært spennende. Hvem er leserne? Hva får de ut av å lese blogger om spiseforstyrrelser?

Vi lever i en digital tid, og å forske videre på spiseforstyrrelsers synlighet i sosiale medier som Instagram, Pinterest, Facebook og Twitter tenker jeg er interessant. Et annet forslag til tema er mulighetene i sosiale medier knyttet til psykisk helse i skolen.

6.1.3 Konklusjon

Denne oppgaven er skrevet og utarbeidet med utgangspunkt i problemstillingen: «Hvorfor blogger jenter med spiseforstyrrelser?». I tillegg til problemstillingen lurte jeg også på om bloggen kan være med på å skape en slags identitet som kan trigge spiseforstyrrelsen, og ubevisst opprettholde den, eller om den personlige bloggingen motiverer jentene til å bli friske.

Et mønster som synes å gå igjen hos alle informantene er at de opplever at skam er en vesentlig faktor knyttet til både årsak og konsekvens av spiseforstyrrelsen. Det fremgår av svarene at mange av jentene ønsker å sette ord på skam og vanskelige følelser gjennom bloggen. Alle bloggene fremstår som velformulerte. Dette var også en av grunnene til at valget om å sende informantene spørsmål på e-post ble lettere. I tillegg til at jeg visste at for personer med spiseforstyrrelser kan kroppen virke forstyrrende i et fysisk møte.

Alle jentene startet å blogge med utgangspunkt i vanskelige følelser og med spiseforstyrrelsen som hovedfokus. De beskriver hvordan det oppleves for dem å leve med spiseforstyrrelser. Det gir et unikt innenfraperspektiv som er et godt fenomenologisk utgangspunkt for dette prosjektet. Bloggen har ulik betydning for jentene. Men for alle har den på et tidspunkt betydning mye. De beskriver at den har gitt dem et fristed til å være den de er, og muligheten til å se seg selv i perspektiv, og kunne følge sin egen progresjon ved å bla bakover i sitt eget bloggarkiv.

Skriving som egenerapi og opplevelsen av felleskap med andre i samme situasjon og andre lesere trekkes fram som spesielt positivt. Jentene er opptatt av å skrive sannheten, men deler ikke alt i frykt for å trigge andre. De skiller mellom å skrive personlig og privat. Bloggernes erfaring med skolen og hvordan de ble møtt da det viste seg at de hadde spiseforstyrrelser er delt.

Slik jeg ser det er det i hovedsak mest positivt for de ni jentene i mitt utvalg å blogge. En av bloggerne trekker fram at psykologen hennes mener hun opprettholder en uhensiktsmessig identitet når hun blogger, og at hun ubevisst blir avhengig av trøst og oppmerksomhet fra sine lesere. Majoriteten av utvalget svarer imidlertid at bloggen er et positivt moment i deres hverdag. De fleste av jentene beskriver også at tidsperspektivet på bloggen er at den avsluttes den dagen de kan si at de er friske.

Litteraturliste

Aftenpostens spalte Si;D, (8.12.2012)

Antonovsky, A. (2008). *Helbredets mysterium. At tåle stress og forblive rask*. København: Hans Reizels Forlag

Befring, E. (2007). *Forskningsmetode med etikk og statistikk*. 2. Utgave, Oslo: Det Norske Samlaget

Befring, E. (2007a). *Skolen for barnas beste. Oppvekst og læring i et pedagogisk perspektiv*. 2. Utgave, Oslo: Det Norske Samlaget

Befring, E. (2008). *Spesialpedagogikk: problemområder, perspektiver, muligheter*. I: Befring, E., og Tangen, R. (red.). *Spesialpedagogikk*. 4. Utgave. Oslo: Cappelen Akademisk forlag

Berg, B.J.N., (2009). *Elev og helse. Psykisk helse i skolen*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Birkeland, S.M., Rimehaug, T., Arefjord K., & Jøraas, T. (2009). Klienters erfaringer med e-terapi som tillegg til vanlig psykoterapi. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 46 (4), ss. 348-354. Hentet (27.10.2013) fra:

http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=77458&a=2

Blogandretire (2013). Hentet (28.10.2013): <http://blogandretire.com/blog/>

Blomst, C.S. (2007). *Kära blogg. Unge tjevers identitetsskapende med blogging*. Luleå: Tekniske Universitet. Hentet (27.10.2013): <http://epubl.ltu.se/1402-1773/2007/272/index-en.html>

Blood, R. (2002). *The Weblog Handbook: Practical advice on creating and maintaining your blog*. Perseus Publishing: Cambridge, Mass.

Boyd, D. (2006). A blogger's blog: Exploring the definition of a medium. I *Reconstruction* 6 (4). Hentet (24.10.2013): <http://reconstruction.eserver.org/064/boyd.shtml>

Boyd, D. (2007). Why Youth (heart) social network sites: The role of network publics in teenage social life. i Buckingham, D. (red.) *Youth, identity, and digital media*. Cambridge: MIT Press, (MacArthur Foundation Series on Digital Media and Learning), s. 114-142. Hentet (3.7.2013): <http://www.danah.org/papers/WhyYouthHeart.pdf>

Bruch, H. (1973). *Eating disorders. Obesity, anorexia nervosa, and the person within*. New York: Basic Books

Børresen, R., & Karlsen A. (1990). *Spiseforstyrrelser. Informasjon- og forebyggende arbeidsmatriell til skolen*. Oslo: Helsedirektoratet 1990

Børresen, R., & Rosenvinge, J.H. (2008). *Spiseforstyrrelser – forebygging, oppfølging og behandling*. I: *Barn og unges læringsmiljø 3 – med vekt på sosiale og emosjonelle vanker*. Oslo: Høyskoleforlaget

Dalen, M. (2008). *Intervju som forskningsmetode*. Oslo: Universitetsforlaget AS

De nasjonale forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH). Hentet (28.1.2013): <http://www.etikkom.no/no/Forskningsetikk/Etiske-retningslinjer/>

- Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Duesund, L. & Skårderud, F. (2003). Use the Body and Forget the Body. Treating Anorexia Nervosa with Adapted Physical Activity. *I Clinical Child Psychology and Psychiatry* 8 2003 ss. 53-72. I: Blandingskompendium SPED4300. *Kropp og læring*. (2009). Oslo: Universitetet i Oslo
- Folkehelseinstituttet. (2009). Fakta om spiseforstyrrelser. Hentet (28.10.2013): http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=List_6212&Main_6157=6263:0:25,6639&MainContent_6263=6464:0:25,6640&List_6212=6218:0:25,6645:1:0:::0:0
- Gall, M.D., Gall, J.P. & Borg, W.R. (2007). Educational Research. An introduction. 8th edition. Boston: Pearson International Edition.
- Goss, K., & Gilbert, P (2002). Eating disorders, shame and pride: A cognitive-behavioral functional analysis. I P. Gilbert & J. Miles (Eds.), *Body shame: Conceptualisation research and treatment* ss. 219-255. New York, NY: Brunner-Routledge.
- Gripsrud, J. (2011). *Mediekultur, mediesamfunn*. Oslo: Universitetsforlaget
- Hinshaw, S. (2009). *The Triple Bind. Saving our teenage girls from today's pressures*. New York: Ballantine Books
- Hofsødegård, M. (2012, 7. januar). *Hjelpebloggerne*. (Aftenpostens papirutgave)
- Kirkengen A.L. (2009). *Hvordan krenkede barn blir syke voksne*. Oslo: Universitetsforlaget
- Kvale, S. & Brinkmann S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. 2. Utgave. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lange, A., van de Ven, J-P & Schrieken, B. (2003). Interapy: Treatment of Post-traumatic Stress via the Internet. *Cognitive BehaviorTherapy* 32 (3), s. 110-124. Amsterdam: Brunner Routledge, Taylor & Francis health Sciences. Hentet (28.10.2013): <http://www.interapy.nl/docs/wetenschap/interapy-ptss-cbt2003.pdf?sfvrsn=2>
- Lewis, H.B. (1987). Introduction: Shame – the “ Sleeper ” in psychopathology. I Lewis H.B (red.) *The role of shame in symptom formation*. s.1-28. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates
- Lewis, M. (1992). *Shame: The exposed self*. New York: The free press
- Liestøl, G. og Rasmussen, T., (2007). *Digitale medier: En innføring*. 2. Utgave, Oslo: Universitetsforlaget
- Lund, I. (2004). *Hun sitter jo bare der! Om innagerende atferd hos barn og unge*. Oslo: Fagbokforlaget
- Lunn, S., Rokkedal, K., & Rosenbaum, B. (2010). Frås og faste. Spiseforstyrrelser i klinisk og kulturell belysning s. 39-141. Viborg: Dansk psykologisk Forlag
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning. En innføring*. 3.utgave. Oslo: Universitetsforlaget

- Mathison, S. (1988). Why Triangulate?. I (2011) blandingskompendium for *SPED4010 Vitenskapsteori og forskningsmetode*. Universitetet i Oslo: Unipub AS.
- Morgan M.L. (2008). *On Shame. Thinking in Action*. New York and London: Routledge, Taylor & Francis Group
- Maxwell, J.A. (1992). Understanding Validity in Qualitative Research. I (2011) blandingskompendium for *SPED4010 Vitenskapsteori og forskningsmetode*. Universitetet i Oslo: Unipub AS.
- Nielsen, H.B., (2006). Kjønn og identitet. I Lorentzen, J., og Mühleisen, W. (red.): *Kjønnforskning: En grunnbok*. ss. 151-168. Oslo: Universitetsforlaget
- Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). Hentet (27.1.2012): <http://www.nsd.uib.no/>
- Opplæringslova. Hentet (27.10.2013): <http://www.lovdatab.no/all/tl-19980717-061-011.html#9a-3>
- Pennebaker, J.W. (1997). Writing about Emotional Experiences as a Therapeutic Process. *Psychological Science*, 8 (3) s. 162-166. Association for Psychological Science: Sage Publications, Inc. Hentet (28.10.2013): http://www.yalepeplab.com/teaching/psych131_summer2013/documents/Lecture19_Pennebaker1997_Writingemotionalexperiences.pdf
- Pennebaker, J.W., & Seagal, J.D. (1999). Forming a Story: The Health Benefits of Narrative. *Journal of clinical Psychology*, 55 (10), s. 1243-1254. Hentet (28.10.2013): <http://poetryforpersonalpower.com/wp-content/uploads/2011/10/health-benefits-of-forming-a-story.pdf>
- Pettersen, H.H., Rørvik, A.S., & Wanvik, H. (2011). Exploring the Experience og Having an Eating Disorder and Blogging about the Illness. An Interpretative Phenomenological Analysis. *Hovedoppgave. Profesjonsstudiet i Psykologi*. Universitetet i Bergen
- Reid, K., Flowers, P., & Larkin, M. (2005). *Exploring lived experience. The psychologist*, 18 (1), 20-23. Hentet (27.1.2012) fra: http://www.thepsychologist.org.uk/archive/archive_home.cfm?volumeID=18&editionID=114&ArticleID=798
- Reindal, S. (2007). Utdrag fra: Funksjonshemming, kroppen og subjektet. Noen grunnlagsproblemer innenfor spesialpedagogikk. ss. 86-91. I: Blandingskompendium SPED4300. *Kropp og læring*. (2009). Oslo: Universitetet i Oslo
- Scheff, J.T. (2003). Shame in Self and Society. *Symbolic interaction*, 26 (2), s. 239-262.
- Schibbye, A-L. L. (2009). Relasjoner. Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi. 2. Utgave, Oslo: Universitetsforlaget
- Schmidt, J. (2007). Blogging practices: An analytical framework. *Journal of Computer Mediated Communication* 12 (4), s. 1409-1427 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2007.00379.x/full>

- Shepherd, N. (2003). Interviewing Online: qualitative research in the network(ed) society. *Paper presented at the AQR Qualitative Research Conference, 16-19 July 2003*. Sydney: Australia. Hentet (28.10.2013): <http://espace.library.uq.edu.au/view/UQ:10232>
- Skuterud, A.H. (2008). Skammens mur. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 45 (5), s. 563-568.
- Skårderud, F.(2001). Skammens stemmer – om taushet, veltalenhet og raseri i behandlingsrommet. *Tidsskrift for den Norske Legeforening*, (13), s. 1613-1617.
- Skårderud, F. (2003). Sh@me in cyberspace. Relationships without faces: The e-media and eating disorders. *European Eating Disorders Review*, 11 (3) s.155-169
- Skårderud, F. (2004). Sterk/svak. Håndboken om spiseforstyrrelser. Oslo: Aschehoug Psykologi
- Skårderud, F., Rosenvinge J.H., & Gøtenstam K.G. (2004). Spiseforstyrrelser – en oversikt. *Tidsskrift for Den Norske Legeforening* (15). s. 1938-1942. I: Blandingskompendium SPED4300. *Kropp og læring*. (2009). Oslo: Universitetet i Oslo
- Skårderud, F., & Sommerfeldt, B. (2008). Mentalisering – et nytt teoretisk og terapeutisk begrep. *Tidsskrift for Den Norske Legeforening* (9). s.1066-1069. I: Blandingskompendium SPED4300. *Kropp og læring*. (2009). Oslo: Universitetet i Oslo
- Skårderud, F., Haugsgjerd, S., & Stänicke, E. (2010): *Psykiatriboken. Sinn-kropp-samfunn*. s. 180-198, og s. 370-384. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Skårderud, F etterord i: Getz, K.(2012). *Hvis jeg forsvinner, ser du meg da?* Oslo: Aschehoug
- Skårderud F., Sommerfeldt B., og Fonagy, P. (2012). Den reflekterende kroppen. Mentalisering og spiseforstyrrelser. *Mellanrummet. Nordisk tidsskrift för barn- och ungdomspsykoterapi* (26) s. 6-20.
- Smith, J.A, Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. London, England. Sage Publications Ltd
- Snider, M. (2003). The intimacy of blogs. Web-based writers reveal all in their digital diaries. Hentet (5.8.2012): http://www.macleans.ca/science/technology/article.jsp?content=20030915_65375_65375
- Statens helsetilsyn (2000). Alvorlige spiseforstyrrelser. Retningslinjer for behandling i spesialhelsetjenesten (7), Utredningsserie. Hentet (28.10.2013): http://www.helsetilsynet.no/upload/Publikasjoner/utredningsserien/alvorlige_spiseforstyrrelser_ik-2714.pdf
- Statistisk sentralbyrå (2013). Norsk mediebarometer 2011. Hentet (6.8.2013) fra: <http://www.ssb.no/a/publikasjoner/pdf/sa128/internett.pdf>
- Suler, J.R. (2002). Identity Management in cyberspace. *Journal of Applied Psychoanalytic Studies* (4), s. 455-460. Hentet (28.10.2012): <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/identitymanage.html>

- Tarnopolsky, C.H. (2010). *Prudes, Perverts, and Tyrants*. Oxfordshire: Princeton University Press, Princeton and Oxford
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ forskning*. 3. utgave. Bergen: Fagbokforlaget.
- Turkle, S., (2011). *Alone Together. Why we expect More from Technology and Less from Each Other*. New York: Basic Books
- Tømte, K. (2009). *Bloggpraksis som lært selvrepresentasjon: En kvalitativ analyse av selvrepresentasjon i personlige blogger. Masteroppgave ved Institutt for medier og kommunikasjon*. Universitetet i Oslo
- Webb, L.M., og Wang, Y. (2013). *Techniques for Analyzing Blogs and Micro-Blogs*. s. 206-227. I Sappelton, N. (eds.). *Advancing Research Methods with New Technologies*. Hershey PA: Information Science Reference (an imprint of IGI Global)
- Wood, A.F & Smith, M.J. (2001). *Online communication: Linking technology, identity, and culture*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum & Associates
- Åkerman, Sofia. (2005). *Sebrapiken*. Västerås: Humanist Forlag

Vedlegg