

Blogg som dialog

En oppgave om betydningen av respons



Foto: Erling Okkenhaug

Diakonhjemmets Høgskole Oslo
Institutt for sosialt arbeid og familierapi
MgFam11
Elin Okkenhaug Bratland
Veileder: Anne Kyong Sook Øfsti
Mastergradsoppgave i familierapi og systemisk praksis
29. mai 2015

20070 ord

Sammendrag

Denne oppgaven er en kvalitativ studie om betydningen av respons. Utgangspunktet er en dialogisk forståelse av kommunikasjon som relasjonelt, hvor forståelse er i bevegelse. Min arbeidshverdag er på et somatisk sykehus. Fortellinger fra kronisk syke ungdom om det å blogge, vekket min nysgjerrighet på blogg som arena for dialog. Problemstillingen ble: *”Hvordan snakker bloggere som skriver om livsutfordringer, om betydningen av tilbakemeldinger og respons”?*

Jeg har intervjuet tre voksne kvinner, med ulike somatiske sykdommer, om det å blogge om livsutfordringer og om det å få respons på bloggen. Som guide for forskningsprosessen og analyse av data har jeg brukt IPA, Interpretative Phenomenological Analysis. Funnene ble kategorisert ut fra min forståelse av informantenes intensjon med å blogge, og hvordan de opplever respons i forhold til disse intensjonene. Intensjonen ved å blogge er blant annet at noen ser og leser det som blir formidlet. Den første kategorien kalte jeg ”Å bli sett og lest”, og den omhandler det informantene forteller om betydningen av respons på selve fortellingen. Videre viser funnene at det å blogge også handler om opplevelse av fellesskap, det å ikke være alene. Informantene snakker om responsens betydning i form av opplevelse av tilhørighet, men også om hvordan relasjonene de får gjennom bloggen oppleves annerledes og mer sårbare. Den tredje kategorien, ”Å formidle gjennom det å skrive”, omhandler blogg som et skriftlig medium. Informantene forteller om bloggen som kanal for formidling, og om skrivningen og språket sin betydning. Respons på språk og tekst omtales som betydningsfullt. Siste kategorien oppsummerer hva responsen på bloggen har gjort med informantene og deres opplevelse av seg selv, og denne har jeg kalt ”Å utvikle mot”. Det er ikke tilbakemeldinger i form av ros som fører til endring. Det er den responsen som informantene opplever at berører dem, som gjør en forskjell.

Det å fortelle om livsutfordringer i en blogg kan gjøre bloggeren sårbar for negativ respons og krenkelser. Noe av forskningen og litteraturen jeg drøfter i oppgaven vektlegger dette. Funnene i min studie viser hovedsakelig at blogg på mange måter kan fungere som en arena for dialog omkring livsutfordringer. Dialogen kan bidra til utvidelser, refleksjon og modning.

Forord

Blogg som dialog. Jeg ble overrasket over mitt eget valg av tema. Eller det vil si, fokuset på det relasjonelle har opptatt meg lenge, men at jeg skulle bli så nysgjerrig på blogg hadde jeg ikke trodd. Det har vært spennende å oppdage mulighetene i det å blogge og mangfoldet av blogger. Jeg skylder en gjeng ungdommer med ME en takk, for at de ved sine fortellinger om det å blogge vekket en nysgjerrighet i meg. Og når jeg innimellom har følt meg uinspirert i skriveprosessen, har det å utforske blogger flere ganger vekket gnisten i meg igjen. Særlig takk til dere tre, mine imøtekommende og vennlige informanter, som villig fortalte meg om hvordan det å blogge har vært for dere. Det er disse fortellingene som har vært utgangspunktet for hele denne oppgaven.

Takk til min veileder Anne Kyong Sook Øfsti for råd og veiledning underveis i prosessen, og for å utfordre meg passelig. Ikke bare veiledningen, men også tekstene dine, både faglig og skjønnlitterært, har inspirert meg underveis.

Takk til de ansatte ved Biblioteket på Sørlandet Sykehus i Arendal for alltid vennlig hjelp til å finne litteratur og stadig fornye mine lån. Takk til kollega Signe for at du har holdt ut med meg gjennom fire år med studier og for at du alltid tror på meg.

Takk til mamma og pappa for at dere har huset meg i skriveuker og for spennende faglige diskusjoner underveis. Jeg er heldig som har foreldre med så stor kunnskap om det fagfeltet jeg selv utforsker. Takk til dere og også til svigerfar, for korrekturlesing og nyttige innspill på teksten.

Aller mest takk til min kjære Øyvind, og til Hanna, Jonas og Simon, som så lett og selvfølgelig har latt meg reise til Oslo i uke etter uke og være student i hele fire år – egentlig kun med det enkle mål; å bli litt klokere.

Innholdsfortegnelse

I. Innledning	6
1.1 Hensikt og presentasjon av problemstillingen	7
1.2 Begrepsavklaringer	8
1.3 Avgrensning av oppgaven	8
1.4 Oppgavens oppbygning	9
2. Teori	11
2.1 <i>Blogg og sosiale medier</i>	11
2.1.1 Om det å vise seg frem	11
2.1.2 Anonymitet og synlighet	12
2.1.3 Individualisering og utvidede intimsfærer	13
2.1.4 Deltagelse i sosiale medier	13
2.2 <i>Uttrykk gjennom tekst</i>	15
2.2.1 Det å skrive	15
2.2.2 Dagbok vs. blogg	15
2.3 <i>Språkssystemisk og dialogisk tilnærming til familierapi</i>	16
2.3.1 Postmodernisme	16
2.3.2 Flerstemthet og sosialkonstruksjonisme	17
2.3.3 Det problemdefinerte systemet	17
2.3.4 Dialogen som metode	18
2.3.5 Selvpålevelse og anerkjennelse	19
2.4 <i>Narrativ terapi</i>	19
2.4.1 Eksternaliserende samtaler	20
2.4.2 Ny-formulerende og gjen-erindrende samtaler	20
2.4.3. Det fraværende, men implisitte	21
2.4.4 Terapeutiske brev og dokumenter	21
2.4.5. Hedrende seremonier	22
3. Metode	24
3.1 <i>Vitenskapsteoretisk ståsted</i>	24
3.2 <i>Forskningsdesign: kvalitativ tilnærming</i>	25
3.3 <i>Kvalitativt forskningsintervju</i>	26
3.4 <i>Intervjuguide</i>	26
3.5 <i>Utvalg og rekruttering</i>	27
3.6 <i>Gjennomføring av intervju</i>	28
3.7 <i>Transkribering</i>	28
3.8 <i>Validitet og reliabilitet</i>	29
3.9 <i>Analyse</i>	29
3.9.1 Arbeid med transkripsjoner	30
3.9.2 Koding og kategorisering	30
3.9.3 Sammenstilling av hovedfunn	31
3.10 <i>Egen forforståelse</i>	31
3.11 <i>Etiske hensyn</i>	33
4. Presentasjon av funn	34
4.1 <i>Å bli sett og lest</i>	34
4.1.1 Målet med å dele	34
4.1.2 Fortellingens innhold	35
4.1.3 Skriveprosessen	36
4.2 <i>Å ikke være alene</i>	36
4.3 <i>Å formidle gjennom det å skrive</i>	38

4.4 <i>Å utvikle mot</i>	39
5. Diskusjon og implikasjoner	41
5.1 <i>Å bli sett og lest</i>	41
5.1.1 Om åpenhet	41
5.1.2 Blogg som eksternalisering	42
5.1.3 Blogg som ny-formulerende fortelling	44
5.1.4 Blogg som aktivitet	44
5.2 <i>Å ikke være alene</i>	45
5.2.1 Et annerledes vennskap	46
5.2.2 Sårbare relasjoner	46
5.2.3 En arena for selvhjelp	47
5.2.4 Blogg i Twilight-sonen mellom selvhjelp og terapi?	49
5.3 <i>Å formidle gjennom det å skrive</i>	51
5.3.1 Selvrepresentasjon	51
5.3.2 Skriftlighet som form	52
5.3.4 Dokumentasjon av eget narrativ	53
5.3.4 I spenningsfeltet mellom monolog og dialog	54
5.4 <i>Å utvikle mot</i>	56
5.4.1 Responsens påvirkning på bloggernes identitetsforståelse	56
5.4.2 Anerkjennelse gjennom respons	57
5.4.3 Mot eller overmot?	57
5.4.4 Blogg som hedrende seremoni.	58
5.5 <i>Implikasjoner for videre forskning og terapeutisk arbeid.</i>	59
6. Oppsummering og avslutning	61
Litteratur	62
Vedlegg	69
<i>Vedlegg 1: Intervjuguide</i>	69
<i>Vedlegg 2: Informasjonsbrev til informantene/Samtykkeskjema</i>	72
<i>Vedlegg 3: Transkripsjon</i>	75
<i>Vedlegg 4: Analyse</i>	77

I. Innledning

Jeg har nylig lest romanen ”La meg synge deg stille sanger” av Linda Olsson (2005). Boken forteller om vennskapet mellom en ung kvinne og en eldre dame. Relasjonen vokser gjennom ordene de forteller hverandre, men også gjennom en ordløs nærhet av blikk, pust og berøring. Når mennesker finner sammen, er det gjennom respons på hverandres uttrykk, både det verbale og det ordløse. Vi kan fortelle kun til oss selv som i en dagbok. Da blir responsen på fortellingen våre egne refleksjoner. Når vi forteller til andre, kan responsen bekrefte og hjelpe vår egen tanke videre, men responsen kan også stoppe fortellingen og fryse tankene.

Min arbeidsplass har gjennom mange år vært et somatisk sykehus. Der har jeg kunnet lytte til fortellinger om hvordan mennesker har håndtert livets utfordringer, hvilke tanker og refleksjoner de har hatt og hvilke muligheter for problemløsning. Ofte leter menneskene jeg møter etter svarene på hvordan en kan leve godt med de nye utfordringer sykdommer og ulykker gir. Svarene er ikke gitt på forhånd, men må skapes på nytt av hver enkelt. Det finnes tilgjengelig erfaring og kunnskap som kan være til hjelp. Det vil være helsepersonell, familie og andre syke som kan fortelle om erfaringer som blir til hjelp i mestringen. Men de nye utfordringene må også forstås i lys av ens egen historie, ”mennesker, også de med samme diagnose, kommer i forskjellige utgaver både i det ytre og i det indre” (Fjerstad 2010: 268).

Sosiale medier er en relativt ny arena for menneskelig samhandling. Her foregår informasjonsutveksling og deling av personlige erfaringer. Kunnskapsformidling knyttet til sykdomserfaringer skjer for mange hovedsakelig gjennom ulike fora på nett. Til og med kommunikasjon internt i familien kan skje gjennom meldinger på Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, familieblogger og sms. Gjennom hele tiden å søke og forstå hvordan mennesker kommuniserer på nye måter, vil vi kunne videreutvikle vår kunnskap om relasjoner.

Familieterapifeltets retninger spenner seg fra fokus på strukturer og systemer i familien til hvordan familien skaper mening gjennom språk og fortellinger (Hårtveit og Jensen 2004 , Johnsen og Wie Torsteinson 2012). Grunnleggende er forståelsen av hvordan familien kommuniserer. Nina Sletteland (2014) skriver i sin bok ”helsekommunikasjon og digitale medier” om hvordan forståelsen av folkehelsearbeid har endret seg de siste årene, både i

forhold til de helseutfordringer befolkningen sliter med, men også på bakgrunn av de nye informasjonskanaler som bruk av internett åpner for. Et google-søk på norsk med ordet familieterapi gir 150.000 treff, mens det engelske søket ”family therapy” gir 13.900.000 treff. Søk på familie og kommunikasjon gir nettsider med råd om hvordan familien kan bli bedre til å kommunisere. Fortsatte studier av hvordan vi kommuniserer med hverandre må også ta inn over seg alle de nye kanalene informasjon og kommunikasjon skjer innenfor.

Blogg om familie, sykdom, mat, om tanker – bloggernes mulige tema er endeløse. Bloggen gir rom for utveksling av erfaringer om hvordan håndtere livet i ulike situasjoner. Gjennom kommentarer på bloggen har en også mulighet til en form for dialog. Vi trenger kunnskap om hvordan kommunikasjon gjennom blogg oppleves. Min undring har sitt utgangspunkt i hvordan vi utvikler oss i relasjon. For hva vil det si å være i relasjon, og kan jeg gjennom å søke svar på dette også øke min forståelse for opplevelsen av kontakt gjennom sosiale medier? Ulike relasjoner har vært med å forme meg til den jeg er, de er med på å fortelle min historie. Min historie møtes av den andres respons, og slik kan fortellingen bevege seg. Jeg ser på meg selv med nye blikk når jeg er i relasjon og får respons.

Hvordan oppleves de relasjoner som oppstår gjennom sosiale medier? Er også disse relasjonene med på å forme en persons identitetsfortelling? ”Selvet er et konstant skiftende uttrykk for våre narrativer (...), det er alltid i ferd med å bli til via samtaler; det konstrueres og rekonstrueres gjennom vedvarende interaksjoner og relasjoner” (Anderson 2003:268). Vil ikke da også samtalene og interaksjonene som skjer i sosiale medier være med på å forme vår forståelse av hvem vi er; vår identitet? Også familieterapifeltet trenger kunnskap om dette. Min studie av blogg og responsens betydning vil være et bidrag.

1.1 Hensikt og presentasjon av problemstillingen

Jeg har med denne studien ønsket å forstå mer av hvordan bloggere opplever kommunikasjonen med andre gjennom bloggen. Mitt fokus for min undersøkelse er derfor ikke bloggen i seg selv, men de som blogger. Med dette som grunnlag har jeg formulert følgende problemstilling:

Hvordan snakker bloggere som skriver om livsutfordringer, om betydningen av tilbakemeldinger og respons?

For å finne svar på problemstillingen har jeg operasjonalisert den med følgende underspørsmål:

- a) Hvilke begrunnelser gir bloggerne for det å dele sine erfaringer i en blogg?
- b) Hvordan snakker bloggerne om betydningen av andres opplevelser og reaksjoner på sin blogg?
- c) Hvordan beskriver bloggerne de konsekvenser bloggingen har fått på deres opplevelse av sin identitetsforståelse?

1.2 Begrepsavklaringer

Begrepet blogg er en sammenskrivning av web og log, og begrepet dukket opp i 1997 (www.wikipedia.no). Publiseringssplattformer har bloggverktøy som sørger for at bloggen får en lesbar layout og at det nyeste som publiseres legger seg øverst på siden. Bloggen kan inneholde både tekst, bilde og video. Staude og Martinsen (2013) beskriver blogg som et medium med mer langsom karakter enn for eksempel Facebook og Twitter. ” De fine mulighetene for utdypning gjør bloggen tidvis til en kontrast til mye av det kjappe i andre sosiale medier og her ligger kanskje også bloggens aller største styrke” (ibid s 49).

Blogg kan omhandle svært ulike tema, og begrepet ”sykdomsblogg” viser til blogger hvor hovedtema i bloggen er egen sykdom og håndtering av denne. Jeg har i min problemstilling valgt formuleringen ”bloggere som skriver om livsutfordringer”, da denne type blogg også kan handle om sorg eller tap som ikke vil defineres som sykdom.

1.3 Avgrensing av oppgaven

Denne oppgaven er en del av masterstudiet i familieterapi og systemisk praksis ved Diakonhjemmets Høgskolesenter. Innenfor rammene av et masterstudie er det kun en begrenset del av teori og empiri som kan beskrives. Det er skrevet forskningsartikler innen psykologi og innen familieterapifeltet som omhandler ulike sider ved bruk av sosiale medier. I Fokus på familien nr. 4, 2013 er det en artikkel med tittelen ”Å være eller ikke være på nett, er det spørsmålet?” (Rød 2013). Artikkelen diskuterer den påvirkning nettbruk kan ha for parforholdet. Meyran Boniel-Nissim og Azy Barak (2013) har gjort en studie av terapeutisk effekt av blogg for ungdom med sosiale og emosjonelle utfordringer som konkluderer med en positiv effekt av bruk av blogg. En svensk studie referert i tidsskriftet Family Practice diskuterer nyttet av familieterapeuter online rådgivning (Umefjord 2006). Nickolas Jordan

med flere diskuterer i en artikkel, publisert i The Family Journal, etiske aspekter ved bruk av sosiale medier innen familierapi (2014). Ved søk gjort i internasjonale tidsskrift innen familierapifeltet er det likevel begrenset hva som er gjort av denne type forskning, og jeg opplever at dette er et område fagfeltet trenger ytterligere kunnskap om.

Det har i tidligere forskning vært undersøkt den terapeutiske effekten av det å blogge. Lene Anette Beck skriver i sin masteroppgave fra 2013 om hvordan blogg kan fungere som et verktøy for å fremme psykisk helse blant ungdom, og Eva Østvik skriver i sin masteroppgave fra 2013 om blogg som redskap for en ungdoms håndtering av sin kreftsykdom. Begge disse oppgavene vektlegger verdien i å formidle sin historie og verdien i det relasjonelle ved å formidle sin historie på sosiale medier. Det er det relasjonelle aspektet ved det å blogge jeg ønsker å utdype. Jeg har derfor valgt å fokusere på responsen bloggere mottar, da en kan argumentere for at nettopp muligheten for respons gir bloggen et relasjonelt aspekt.

”En blogg kan minne om en personlig hjemmeside hvor forfatteren publiserer tanker, meninger og erfaringer, samtidig som man kan kommunisere med publikum over hele verden. Kommunikasjonen kan være toveis; bloggeren kan gjøre det mulig for leseren å kommentere til forfatteren. Bloggeren kan svare på spørsmål og uttalelser. Dette kan føre til at blogger og leser bli kjent med hverandre og utvikler felleskap som igjen kan bidra til opplevelsen av likeverd og oppmerksomhet” (Sletteland 2014:145).

Blogg er kommunikasjon uttrykt gjennom det skrevne ord. Fokuset på forståelsen av språkets betydning i språkssystemisk tilnærming gjør det til en relevant innfallsvinkel for studiet av blogg. I språket og ordene formes fortellingene. Bloggene i min studie formidler sykdomsfortellinger. ”Egne sykdomsfortellinger kan bidra til å forstå sykdomssituasjonen og skape mening og sammenheng” (ibid. s 137). Den andre teoretiske innfallsvinkelen til problemstillingen vil være fra narrativ terapi, som blant annet vektlegger betydningen av identitetsbærende historier.

1.4 Oppgavens oppbygning

Oppgaven er delt inn i 6 kapitler, inkludert innledning og avslutning. Etter innledningen presenteres i kapittel 2 den teoretiske forståelsesramme som danner grunnlaget for diskusjonen av problemstillinger. I tillegg til teori omkring blogg og sosiale medier som fenomen, presenteres teori fra familierapifeltet. I kapittel 3 gjør jeg rede for hvordan studien metodisk er gjennomført. Vitenskapsteoretisk ståsted, metodevalg, gjennomføring av

empiriinnsamling og analysearbeid presenteres. I kapittel 4 presenteres de funn som er gjort i empirien og kategoriseringen av funnene, med teksteksempler fra transkripsjonene. Disse funnene diskuteres så i kapittel 5, i lys av blant annet den teori som er beskrevet i kapittel 2. I kapittel 6 oppsummeres og avsluttes så studien.

2. Teori

I denne oppgaven er problemstillingen om responsens betydning for mennesker som blogger om sykdomsutfordringer, satt inn i rammen av faget familierapi og systemisk praksis.

Temaet respons vil ha relevans uansett hvilken familierapeutisk retning en studerer, da det er et grunnleggende tema i kommunikasjon. Jeg har i denne oppgaven valgt å se spørsmålet om blogg og responsens betydning i lys av narrativ terapi og språkssystemisk tilnærming.

I presentasjonen av teori vil jeg først se på blogg og sosiale medier som fenomen og noen aktuelle dilemma knyttet til bruk av sosiale medier. Videre vil jeg presentere noe forskning på det å skrive som terapeutisk virkemiddel, da blogg i hovedsak er et skriftlig medium. Deretter vil jeg gjøre rede for noen grunnleggende prinsipper innen språkssystemisk terapi og narrativ terapi.

2.1 Blogg og sosiale medier

I vår tid er sosiale medier en arena for kontakt. Mennesker benytter i ulik grad sosiale medier til å være i relasjon og til å få og gi informasjon. Et av formatene for uttrykk i sosiale medier er bloggen. Det er et digitalt rom som kan fylles med personlig eller upersonlig innhold. Mange benytter bloggen som et sted for å formidle egne erfaringer fra levd liv, fra mer hverdagslige hendelser til beskrivelser av nære og smertefulle erfaringer. Høsten 2014 lanserte Gyldendal en ny bok om helsekommunikasjon og sosiale medier av Nina Sletteland. I denne boken tar Sletteland for seg de ulike nye arenaer hvor det utveksles informasjon om helse. Hun beskriver hvordan mennesker både søker svar på sine helserelaterte plager gjennom å søke på internett, og hvordan erfaringer knyttet til sykdom deles i blogg. Hun beskriver blogging som en ”moderne eller avansert form for dagbok, minnebok eller brevveksling” (s.144). I de neste tre avsnittene vil jeg se på blogg som en arena for å iscenesette seg selv, blogg som et synlig rom og bruk av sosiale medier i forhold til verdier som deltagelse og demokrati.

2.1.1 Om det å vise seg frem

Vi har ulike arenaer i vårt daglige liv hvor vi presenterer den vi er ut fra hva vi sier, hvordan vi oppfører oss, hvordan vi kler oss osv. I en blogg vil en også presentere seg, gjennom et utvalg av virkemidler som ord og bilder. Det vi presenterer vil være avhengig av hva vi

ønsker å formidle og hvem vi ønsker å formidle det til. Erving Goffman sammenligner i sin bok "Vårt rollespill til daglig" vår fremtreden i verden som en teaterforestilling hvor vi innehar ulike roller i ulike scener. Hvordan vi opptrer i livet vil preges av hvor godt vi forstår spillereglene og forventningene. "Når en person fremstår for andre, vil han bevisst og ubevisst gi en definisjon av situasjonen, og her spiller hans egen selvoppfattelse en viktig rolle" (1992, s 200). Hvordan vi ser oss selv i relasjon til andre, vil påvirke hva og hvordan vi kommuniserer. En opptreden står ikke alene, men har et publikum. Slik responsen fra publikum preger en skuespillers prestasjon, kan vi tenke at responsen fra de rundt oss, i møte med vår oppfatning av oss selv, preger hvordan vi "opptrer" i de ulike scenene i vår verden. Tømte bruker Goffman i sin oppgave om Bloggpraksis som lært selvrepresentasjon (2009) og diskuterer hvordan Goffmans teori om hvordan vi presenterer oss selv er relevant for den presentasjon av selvet en kan se i digitale medier som blogger.

2.1.2 Anonymitet og synlighet

Bloggrommet er et synlig rom. En kan velge å blogge under et dekknavn, men svært mange blogger under sitt faktiske navn. En kan diskutere hvordan det å skrive noe som legges ut til lesning for omverdenen forplikter den som skriver. Vil det være slik at responsen blir som en dialog, hvor en også må svare i forhold til det leseren kommenterer? Heidi Norby Lunde, som bruker bloggnavnet VamPus, skriver i Bjørkelo sin bok om blogg: "En generell holdning den gang, som jeg fortsatt deler, er at så lenge du har og får respons fra lesere, vil du alltid måtte stå til ansvar for dine meninger. Bloggen hviler på den tilliten du til enhver tid har" (2013:74). Lunde bruker begrepet tillit som en viktig faktor i relasjonen mellom blogger og leser. Vil en kunne forvente at det en blogger skriver er den sanne og ekte versjonen av sin fortelling? Og ut fra et sosialkonstruksjonistisk ståsted vil det i det hele tatt være mulig å bruke begreper som sannhet og autenticitet om våre fortellinger? Kristine Tofte sier i Bjørkelo sin bok at "Blogg er eit format som ikler seg dagbokas autenticitet." (2013:40). Samtidig forteller hun om sin egen dagbok, som var nærmest som en roman, hun fortalte historier som var spennende og fargerike i dagbokformat, men nødvendigvis ikke sanne. Hun sier videre at "Norsk skjønnlitteratur er for tida inne i same rørsle. Litteraturen fremstår som røynd, som ektefølt og erfart, og gir lesaren ei truverdig intimoppleveling" (ibid.) Hun problematiserer hvordan dette nærmest har blitt en trend i litteraturen. I dialogen med leseren, som både Tofte og Lunde diskuterer, vil det kunne oppstå forventinger om nettopp denne "troverdige intimopplevelsen" og i et format som ligner på en dagbok, vil en kunne tenke at en blir kjent med de innerste

tanker til den som blogger. Men blogg er en fremstilling, kanskje ikke så ulik vår fremstilling av oss selv i møte med andre også utenfor bloggrommet.

2.1.3 Individualisering og utvidede intimsfærer

Sosiale medier åpner for en deling av privatlivet på en større arena enn tidligere. Unn Conradi Andersen beskriver i sin doktoravhandling "Når margin bli mainstream" at dette er en del av en utvikling siden 70-tallet, særlig fordi "kvinnebevegelsen ønsket å politisere maktforholdet i den private sfære, og vise at det som skjedde i hjemmet var områder knyttet til ulikhet, undertrykkelse og allmenne kvinnelige erfaringer" (2014:18). Andersen beskriver videre hvordan intimitet og seksualitet i stadig større grad ble en del av offentligheten. "I det kvinner fikk status som en viktig konsumentgruppe, og en tilstedeværelse i offentligheten, dro de også med seg det som var ansett som lavkulturelt fra den private sfæren" (ibid s 19).

Det å skrive om sine sykdomserfaringer i blogg kan forstås blant annet i lys av individualiseringstendenser generelt i samfunnet, i familien og i media. Gjennom velferdsordningene er det lettere å kombinere individualisering med familieliv, "moderniseringen går to veier; familien mister en kvinnelig hjemskaper, men kvinnens økte yrkesdeltagelse kompenseres med familievennlige velferdsordninger" (Aarseth 2011:24). Det å være unik, fortelle sin unike historie som individ, stimuleres i samfunnet og får en kanal i sosiale medier som for eksempel blogg. Andersen beskriver hvordan enkeltsaker, blant annet om surrogati, forhandles gjennom bruk av medier, og terskelen for å ta ordet i slike debatter senkes. "Borgerne går fra å være passive mediekonsumenter til å bli aktive produsenter, med ytringer som har relevans for politikk og samfunn" (2014:22). En kan se for seg at dette også vil kunne påvirke legitimiteten av det å dele sykdomserfaringer gjennom blogg, i tillegg til å dele en personlig stemme kan en også få en rolle som samfunnsdebattant. Legen Maria Gjerpe som skriver på bloggen mariasmetode.no, kan være et eksempel på dette. Hun har delt sine erfaringer som ME-syk, men også gjennom bloggen og andre medier deltatt aktivt i samfunnsdebatten omkring forståelsen av sykdommen.

2.1.4 Deltagelse i sosiale medier

Staude og Martinsen drøfter i sin bok "Sosial kommunikasjon" hvordan mennesker i sosiale medier på noen måter deltar på likere linje enn i det fysiske rom. For eksempel mener de at bruk av sosiale medier kan gi mennesker med funksjonshemninger økt opplevelse av

likeverd. De viser til et intervju med Kathrine Breivik, som sitter i rullestol etter en bilulykke i 1999. På sosiale medier kan hun delta ut i fra samme forutsetninger som andre og dette har stor verdi for henne. Hun beskriver det som at "livet har fått et bedre innhold" (2013:32). For de som blogger om sykdom, som er utgangspunktet for min studie, vil det være relevant å se på betydningen av den åpne deltagelsen. Blogg er et sted å uttrykke seg, og formen er uavhengig av om den som skriver har kreft eller er blind. Staude og Martinsen poengterer at likeverdigheten på sosiale medier er en utfordring for totalitære regimer, ved at befolkningen på nye måter kan spre informasjon, mobilisere seg og gjøre opprør. Disse forandringene bunner i at "sosiale kommunikasjonsverktøy er tilgjengelige for veldig mange. (...) Å skape og dele innhold er, for en økende andel av befolkningen, like viktig som å konsumere" (2013:33). Det er en aktiv deltagelse. Staude og Martinsen beskriver videre hvordan dette får betydning ikke bare for påvirkning av totalitære regimer, men også som forbrukere i møte med markedskreftene. Det er viktig å skille nettopp på hva som er den store forskjellen på før og nå. Det at mennesker deler livserfaring og gir uttrykk for mening i møte med politisk makt eller som konsumenter i et marked er ikke nytt. Mennesker delte livserfaringer lenge før sosiale medier kom. Det synes å være formen og rekkevidden som utgjør den store forskjellen. For mennesker som blogger om sykdom har dette betydning for muligheten til å nå andre i samme situasjon. Om en har en sjelden sykdom eller bor avsides, vil en med hjelp av sosiale medier likevel kunne nå mennesker med lignende erfaringer. Slik bringes mennesker sammen, ikke på grunn av fysisk nærhet, men nærhet grunnet erfaringer og interesse. Kanskje gjør denne muligheten at vi blir åpnere om sykdom og utfordringer enn vi ellers ville vært.

Når vi snakker med hverandre på likere linje og med en flatere struktur, er det lettere å by litt mer på seg selv enn når avsender og mottaker befinner seg i hver sin ytterkant av hierarkiet. (...) Lukker vi oss inne, så blir det mindre interessant og både deglede og lyst kveles. Åpner vi opp, så trigges derimot gleden. (Staude og Martinsen 2013:40).

Annerledesheten i sosiale medier er ikke nødvendigvis bare positiv. Det blir viktig å spørre seg hvilke kvaliteter de sosiale mediene mangler. Kan kontakten bli flyktig og preget av den manglende fysiske nærheten? Vil vi oppleve lite ansvar overfor den vi kommuniserer med? En kan tenke seg at det kan by på utfordringer hvis en utelukkende får dekket sitt behov for sosial kontakt gjennom sosiale medier, og dermed lar være å søke sosial kontakt i det "virkelige liv". For kan det "virkelige liv" bli for krevende, og er det mulig å skille mellom

”livet i sosiale medier” og det virkelige liv? Vi omgås hverandre gjennom innlærte koder for sosial kontakt. En kan spørre seg om en, gjennom utstrakt bruk av sosiale medier for sosial kontakt, ikke lærer kodene for sosial kontakt i det virkelige liv. Det er også mulig at de sosiale kodene endrer seg, som følge av det som skjer i de sosiale mediene. Selv om bruk av sosiale medier utvilsomt har svært mange positive sider, og kan bidra til demokratisering og likeverd, er det en ny arena som bør utforskes også med noen av disse spørsmålene som bakteppe. Jeg vil forsøke å belyse noen av disse utfordringene nærmere i min drøfting i kapittel 5.

2.2 Uttrykk gjennom tekst

Å blogge er å uttrykke seg skriftlig. Mange vil også bruke bilder, dikt og illustrasjoner til å uttrykke følelser eller stemninger. I en terapeutisk kontekst er det relevant å undersøke effekten av det å skrive ned erfaringer om livshendelser.

2.2.1 Det å skrive

Nina Sletteland siterer en informant som omtaler skriving som ”mental trening, gymnastikk for sjelen. Det er en treningssak å skrive (...). Å skrive uten å tenke så mye, jeg ser det som en terapeutisk øvelse” (2014:141). Det er gjort relativt mange studier av effekten av terapeutisk skriving. James W. Pennebaker ved universitet i Austin, Texas, er en av de som har forsket og skrevet flere artikler om terapeutisk skriving (1997). Sammen med Niederhoffer konkluderer han, i et kapittel om fordelene ved å dele sin fortelling i ord, at det grunnleggende hjelpsomme i det å skrive om traumer er at skrivingen strukturerer følelsene og hjelper den som skriver å finne mening i sine opplevelser (2009: 630). Han utdyper dette i en artikkel sammen med Ramirez-Esparza hvor de vektlegger at det å skrive ned sine erfaringer ikke handler om å produsere en kvalitativt god historie. Skal skrivingen bli terapi er bruk av følelsesord viktig (2006).

2.2.2 Dagbok vs. blogg

Det å skrive ned opplevelser fra traumer eller fortellinger fra livshendelser ble tidligere hovedsakelig gjort i en dagbok. Det er sjelden disse fortellingene har vært ment for omverdenen. Mange dagbøker har til og med en lås, noe som illustrerer hvordan vi skriver ned for oss selv, men så holder disse fortellingene hemmelig. Blogg er ikke et slikt hemmelig sted, men et sted hvor en skriver om livserfaringer og hvor hele verden i teorien kan lese det en skriver. Selv om det i praksis er sant at hvem som helst kan se, begrenser lesermassen seg

gjennom språk og interessefellesskap. Men nettopp det synlige ved teksten er en vesensforskjell fra bruken av dagbok. Meyran Boniel-Nissim og Azy Barak (2013) har gjort en studie av terapeutisk effekt av blogg for ungdom med sosiale og emosjonelle utfordringer. De konkluderer med en positiv effekt av bruk av blogg, særlig på grunn av muligheten for synlighet og respons som er karakteristisk for bloggverden. Den terapeutiske effekten av å skrive er tilstede ved produksjon av tekst uansett hvor den skrives, men blogg tilfører et nytt element som er synlighet og mulighet for respons.

It is important to note that even if there is no actual responses from readers, going public in itself differentiates a blog from traditional diary, as anonymous exposure and possible responses from others affect a blogger's feeling of continuous interpersonal interactivity and social awareness in the context of self-examination and commitment to managing the blog. (Nardi, Schiano nad Gumbrecht 2004; Sorapure 2003 i Meyran Boniel-Nissim og Azy Barak 2013)

2.3. Språkssystemisk og dialogisk tilnærming til familieterapi

Blogg er skrevet ord formidlet til lesere. Språket formidler fortellinger og tanker og åpner for andres refleksjoner og reaksjoner tilbake. I noe av grunnlitteraturen om familieterapi beskrives språkssystemisk terapi og fremveksten av denne gjennom blant annet terapeuter som Harold Goolishian, Harlene Andersom, Tom Andersen, John Shotter, Kenneth Gergen, Jakko Seikula, Jim Sheehan og Paolo Bertrando (Hårtveit og Jensen 2004 , Johnsen og Wie Torsteinson 2012). Flere av disse omtaler også sin virksomhet som dialogisk praksis, blant annet beskrevet i Anne Hedvig Vedelers doktoravhandling fra 2011. Jeg har derfor valg å omtale denne tilnærmingen til familieterapi med bruk av begge disse begreper, både språkssystemisk og dialogisk. Begrepene er til hjelp for å forklare, samtidig som få eller ingen terapeuter praktiserer i ”rene former”. (Bertrando 2007:9).

2.3.1 Postmodernisme

Hvordan jeg forholder meg til verden er avgjørende for hvordan jeg snakker om den, i terapi og i forskning. Ut fra et modernistisk ståsted vil en kunne si at sannhet er noe fast og objektivt, og forskningen vil kunne gi eksakte svar om hvordan verden henger sammen. Postmodernismen vokste frem som en reaksjon på dette. Kunnskap er lokal, og den vokser fram gjennom samskaping av mening. Her er språket sentralt, mening og kunnskap er ikke tilstede i verden som noe uavhengig, men blir til gjennom dialoger mellom mennesker. Denne

utviklingen påvirket også familierapifeltet, og dette er beskrevet blant annet hos Johnsen og Wie Torsteinsson (2012) og hos Hårtveit og Jensen(2004). De sistnevnte beskriver dette som to ulike bølger. I den første bølgen hvor familierapien utviklet seg, er det i tråd med modernismens idealer, fokus på å finne familiens problem. Problemet kan handle om hvordan familien fungerer som system eller i hvordan den strukturerte seg, og terapeuten står mer som en ekspert på utsiden og observerer og instruerer. I den andre bølgen preget av det postmoderne, er det fokus på familiens fortellinger og forståelser av seg selv, og på hvordan familiemedlemmene skaper mening sammen. Terapeuten er aktivt deltagende og blir en del av systemet. (Hårtveit og Jensen 2004).

2.3.2. Flerstemthet og sosialkonstruksjonisme

Kenneth Gergen omtaler i sin bok "En invitation til social konstruksjon" hvordan sosialkonstruksjonisme preger ulike former for terapi (2010). Han viser til hvordan både løsningsorientert terapi, narrativ terapi og flerstemt terapi er former for det han kaller konstruksjonistisk terapi. Den siste formen, hvor "polykvalitet" eller flerstemthet er et fokus i terapien, er hovedvekten i terapien å utvide antallet fortolkninger og konstruksjoner omkring problemet, slik at klienten får flere muligheter for forståelse og handling. Her refererer Gergen blant annet til reflekterende team innført av Tom Andersen. Han beskriver dette som en av de praksisene som ved å åpne opp dialogen mellom terapeutene og mellom terapeutene og familien, både gir flere handlingsalternativer men også gir en uavsluttet søken etter muligheter som familien kan fortsette med uten de profesjonelle til stede. (2010:189). Kanskje kan blogg og sosiale medier i sin form av åpenhet ha en iboende mulighet for flerstemthet. Gjennom respons og gjennom meningsutveksling kan mange ulike stemmer komme frem. Denne åpenheten kan være utvidende og berikende. Men det åpne rommet kan også være utfordrende. Den enkelte kan bli usikker på hvilke stemmer det er godt å lytte til.

2.3.3 Det problemdefinerte systemet

Harlene Anderson beskriver i sin bok "Samtale, Sprog og terapi" fremveksten av den dialogiske og språkssystemiske familierapi (2003). Språkssystemisk praksis bygger på en postmoderne forståelse av kunnskap og viten, som noe som konstrueres og skapes sosialt. I kontrast til moderniteten hvor sannhet og viten er eksakt og hierarkisk. Terapeuten vil i en modernistisk tradisjon bli en "ekspert i at iaktta, avsløre og dekonstruere historien, slik den i

virkeligheten bør være”¹ (Anderson 2003: 59). I et sosialkonstruksjonistisk perspektiv er kunnskap og viten relasjonell, den skapes i språket. ”Viten eller fortelling om seg selv, er en felles konstruksjon, et produkt av sosial utveksling” (ibid s 71).

Ut fra et språkssystemisk perspektiv tenker man om problemer som noe som eksisterer som et system omkring en bekymring eller utfordring.

”Et problem finnes bare hvis det beskrives og forstås av folk som er bekymret og engasjert og kommuniserer dette til hverandre, samtidig som de prøver å gjøre noe med det de er bekymret for” (Johnsen og Wie Torsteinsson 2012:152).

I språkssystemisk praksis kan en si at ”problemet eksisterer som språklig utsagn i en kommunikativ kontekst” (ibid s 155). Terapien vil ha fokus på samarbeid gjennom samtaler, som ved å fremme mindre fastlåste meningssystemer, gir mulighet for utvidede handlingsalternativ.

2.3.4 Dialogen som metode

”Mennesket bruker terapirommet til å forme seg selv, skape seg en fortelling om seg selv i dialogen med noe annet, slik at noe uventet kan dukke opp” (Øfsti, 2010:129). Anne Hedvig Vedeler beskriver den dialogiske praksisen i sin doktoravhandling ”Diving into the poetic movement” fra 2011. Hun beskriver det som en terapiprosess som er uten planer og struktur, men hvor man gjennom å oppøve spontanitet, tilstedeværelse, resonans, intuisjon og ansvarlighet for prosessen åpner for endring og nye muligheter. Mening snakkes fram gjennom måten det lyttes på og ordene som brukes. Stephen Madigan uttrykker tilsvarende i en video om terapi, at en snakker frem mening; ”we speak ourselves into meaning” (2009). John Shotter beskriver i sin bok ”Conversational realities” den dialogiske samtalen som en samtale i åpenhet for at dialogen kan føre til en gjensidig endring av forståelse. Vi må være villige til bevegelsen. Han beskriver den dialogiske prosessen som en vei fra monologer som kjemper om suverenitet til dialoger som leter etter multiple sammenhenger (1993: 61). Er blogg i sin form en monolog eller en dialog? Er dette i det hele tatt et relevant eller et mulig skille? Jeg tror umiddelbart ikke det er et enten eller, og jeg vil ta spørsmålet med meg videre i oppgaven.

¹ Sitatene fra Harlene Anderson er min oversettelse fra dansk

2.3.5 Selvopplevelse og anerkjennelse

Sosialarbeideren Brené Brown forteller i et foredrag om kraften i sårbarhet (2010). Gjennom sin forskning fant hun at opplevelse av tilhørighet i stor grad var knyttet til hvordan mennesker så på sin egen verdi. Hun sier videre at det å tørre sårbarhet og det å akseptere sin ufullkommenhet er viktig for å oppleve tilhørighet. Opplevelsen av hvem vi er og hva som former vår selvfølelse handler om identitet. Hva og hvem er med på å forme meg til den jeg er eller hindrer meg i å være den jeg er? Selvbegrepet brukes ulikt, og Torsteinsson viser blant annet til at Daniel Stern bruker selvbegrepet som en ”grunnkategori for å si noe om hvordan det er å være menneske i verden, som noe som er uløselig knyttet til alle våre erfaringer” (Johnsen, Wie Thorsteinsson og Sundet 2000:37).

Skamfølelsen kan oppstå i spenningen mellom jaget etter fullkommenhet og sårbarhet. I den grad man klarer å innse at ethvert menneske bærer med seg en sårbarhet, selv om sårbarheten vil være ulik, vil man lettere gi seg selv rom for også å være ufullkommen. Perfeksjonisme kan være et forsvar mot skamfølelsen over egen opplevelse av utilstrekkelighet (Okkenhaug 2009). Brown som jeg tidligere har vist til, vil hevde at det å klare å leve med sin sårbarhet nettopp gjør en åpen for å bli berørt, og det å kunne bli berørt er nødvendig for å leve i kjærlige og omsorgsfulle relasjoner.

Kanskje kan vi si at kompetansen som ligger i sårbarheten er underkjent i samfunnets fokus på fullkommenhet. En kan føle seg mindreverdige når en for eksempel på grunn av sykdom eller lignende opplever å ha begrenset kapasitet. Aksept av egen ufullkommenhet er avhengig av anerkjennelse, både ens egen og andres. Møller sier at å anerkjenne handler om å fastholde og ”vedlikeholde en interesse for den andres individualitet. (...) Anerkjennelse handler om – i relasjonen – å fastholde den andre som autoritet med hensyn til sine opplevelser, verdier og følelser” (2012:15).

2.4 Narrativ terapi

De historiene vi mennesker forteller fra vårt liv og om oss selv, sier noe om hvordan vi forstår hvem vi er. Innen familierapi er det særlig Michael White og David Epston som har utviklet og beskrevet narrativ praksis (Hårtveit og Jensen 2004, Johnsen og Wie Torsteinsson 2012, Lundby 2009). Jeg vil i de neste avsnittene beskrive noen av elementene i narrativ terapi, særlig med utgangspunkt i Michael Whites (2009) beskrivelser.

2.4.1 Eksternaliserende samtaler

Når en sliter med et problem, en sykdom eller en utfordring kan en snakke om denne utfordringen som om den er en del av identiteten, en person ”er problemet”. Michael White snakker om at ”problemet er problemet” (2009:14). Ved bruk av eksternaliserende samtaler blir problemet objektivisert. Denne formen for samtaler vokste ut av Michael White sin praksis med barn med enkoprese². Han oppdaget i disse samtalene at å objektivere problemet ved å gi det et navn åpnet for samtaler med barnet og foreldrene om hvordan dette problemet forstyrret barnet og familien. Disse samtalene skapte engasjement hos barnet. White skriver at ”skillet mellom personens identitet og problemets identitet fører ikke til at folk skyver fra seg ansvaret for å gjøre noe med egne problemer. Det gjør det faktisk lettere for dem å ta dette ansvaret” (2009:29).

Madigan omtaler denne måten å snakke om problemet på som et paradigmeskifte. (2011:65). Han sier at mye av det vi lærer i skolen helt fra ung alder handler om et individualistisk perspektiv som setter individet som bærer av et problem, mens denne nye måten å snakke på i større grad setter relasjonen i fokus. (Madigan 2011). I min videre undersøkelse har jeg med meg spørsmålet om dette også er tilfelle når en omtaler sin situasjon som syk i en blogg. Det kan tenkes at en blogg forsterker en sykdomsidentitet og slik motvirker en eksternaliseringsprosess. Men vil en blogg kunne være med på å eksternalisere sykdom på en slik måte at den blir mer håndterbar? Jeg vil komme tilbake til dette i min drøfting i kapittel 5.

2.4.2 Ny-formulerende og gjen-erindrende samtaler

En venn av meg omtalte en gang livet som en vev av omstendigheter. Noen av disse omstendighetene er mer fremtredende enn andre, og sekvenser av omstendigheter kan danne dominerende fortellinger om hvem vi er. Michael White bruker det han kaller ny-formulerende samtaler for å få adgang til alternative livshistorier, som kan bidra til rikere beskrivelser og ressurser som ikke før har vært en så synlig del av ens livsfortelling (2009). Madigan viser til både White og Bruner når han omtaler disse ny-formulerende samtaler som det å oppdage nye handlingslandskap og nye identitetslandskap. Gjennom spørsmål som ”reforfatter” klientens liv og relasjoner og gjennom å lytte til ”unike unntak”, åpnes nye landskap i fortellingen om mulige handlingsalternativer og identitetsforståelser (2011). Handlingslandskapene er fortellinger om begivenheter og omstendigheter, mens

² barn som ikke har kontroll på avføring etter småbarnsalder

identitetslandskapene handler om intensjonene og verdiene som kommer til uttrykk i disse handlingene. Ved å jobbe med beskrivelser av ulike handlinger over en lengre tidsakse som innebærer lignende intensjoner og verdier, ”tyknes” personens alternative fortelling (White 2009, Lundby 2009). En måte å få fram alternative historier er gjennom å samtale om de viktige personer og stemmer som har vært med å forme en persons identitet. White kaller dette ”gjenerindrende samtaler”, og snakker om dette som samtaler som tar utgangspunkt i menneskets liv og identitet som medlemskap i en forening eller klubb. Han henter begrepet fra Meyerhoff som snakker om ”re-memoring”. Samtalene ”åpner for å revidere ens medlemskap i livet, noe som oftest oppnås ved å oppgradere og hedre enkelte av medlemsforholdene. I denne oppgraderingen får enkelte stemmer større autoritet” (White, 2009:127).

2.4.3. Det fraværende, men implisitte

Når vi forteller noe vil det være en dobbel side av denne fortellingen som ikke i så stor grad er synlig. Det vi har kunnskap om forsterkes av at fortellingen alltid har flere sider. Tom Andersen beskriver dette som uskapte bilder av en situasjon med muligheter for nye distinksjoner og nyanser. (Andersen 2010). Lundby referer til Michael White sitt begrep ”det fraværende men det implisitte”, og utdyper dette ved å beskrive hvordan vår omtale av en følelse ofte vil kunne relateres til den motsatte følelsen (2009). Han påpeker at vi har kunnskap om hva det er å være trist fordi vi også kjenner ”ikke-trist”, vi har kunnskap om desperat, fordi vi kjenner ”ikke-desperat” osv. ”For å erfare det ene må vi ha en eller annen erfaring med det andre” (ibid. s 93). I et perspektiv av narrativ terapi utfordrer dette til ”dobbelt lytting”, å både lytte til den smertefulle historien men å samtidig lytte til det fraværende men implisitte i historien. (ibid. s 94).

2.4.4 Terapeutiske brev og dokumenter

Geir Lundby skriver i boken ”Terapi som samarbeid” om det å skrive brev etter en samtale. ”Skriftlig dokumentasjon av det som er sagt redder det fra glemselen og bidrar til at det kan få en vekt og en varighet som ingen muntlig gjenfortelling kan gi alene” (2009:77). Brevet har en nærere form enn et referat og gir mulighet til å gjenfortelle noe av det som er sagt, men også noe av det en selv har opplevd og reflektert over igjennom samtalen. En jente jeg har skrevet til forteller at brevene gjør at refleksjonene i samtalen varer lenger. Hun viser brevene

til foreldrene sine, og de kan på bakgrunn av dette få en ”fortsatt” samtale om de tema hun har tatt opp med meg.

Det å skrive blogg kan sammenlignes med det å skrive brev, ved at det er en fortelling til en mottaker, selv om mottakeren ikke er kjent. Hvis responsen på bloggen også kan oppleves som et brev, med refleksjoner over det fortalte og over leserens egen opplevelser, vil gjenfortellingen kunne tenkes å ha noe av den terapeutiske effekt brev er ment å ha i narrativ praksis. Den umiddelbare respons på en samtale som kan forsvinne i glemselen, kan få varighet og fortsatt betydning i den skriftlige responsen.

2.4.5. Hedrende seremonier

Barbra Meyerhoff sin forskning på definerende seremonier, blant annet gjennom et studie av en koloni med eldre jøder i Los Angeles, har vært viktig for utviklingen av hedrende seremonier innen narrativ terapi. Meyerhoff beskriver hvordan fora for å fortelle livshistorier for tilhørere ble opprettet for å skape identitetsforståelse og opplevelser av sammenheng.

”Når kulturer er fragmenterte og i alvorlig uorden, kan det være vanskelig å finne et bra publikum. Naturlige anledninger finnes ikke og de må kunstig opprettes. Jeg har selv kalt slike forestillinger for ”hedrende seremonier”, og tenker på dem som kollektive selv-definisjoner som er spesielt opprettet for å annonsere en fortolkning foran et publikum som ellers ikke er tilgjengelig” (Meyerhoff 1982:105 i Lundby 2006).

Både White og Lundby omtaler Meyerhoff sine studier som betydningsfulle for det å bringe tilhørere inn i samtale (White 2009, Lundby 2006, Lundby 2009). Ut fra vårt sosiale eller psykologiske behov for anerkjennelse og respons, trenger vi at noen lytter til våre fortellinger og gir oss tilbakemeldinger. Tom Andersen utviklet reflekterende team som en måte å åpne opp for mangestemt respons i terapirommet (2010). Michael White (2009) laget en struktur for slik respons som han kaller en definerende seremoni. Etter at terapeuten har snakket med den som har søkt konsultasjon om dennes fortelling, utfordres tilhørerne til å gjenfortelle det de har hørt. De blir bedt om å ha fokus på et uttrykk som er blitt fortalt og si noe om hvilke bilder som skapes i dem selv når de hører dette. De responderer så med hvordan dette gir gjenklang til eget liv og eventuelt utfordrer dem selv til videre bevegelse. Målet med å bringe inn tilhørere er å tykne personens fortelling. Tilhørere kan være terapeuter, familiemedlemmer, tidligere klienter med tilsvarende utfordringer og så videre. Denne måten

å gi respons på er styrt i en terapeutisk ramme, og er slik sett kanskje annerledes enn den respons vi til daglig gir hverandres fortellinger. Om responsen på en blogg også kan tykne en fortelling, og eventuelt hvilken type respons som bidrar til dette, har vært viktige spørsmål for meg i møte med mine informanter. Hva skjer når tilhørerne ikke eksisterer og kan respons også være med å fragmentere et narrativ?

3. Metode

Som jeg har presentert innledningsvis i oppgaven er mitt utgangspunkt en sosialkonstruksjonistisk problematisering av begreper som sannhet, objektivitet og kunnskap. Dette preger også det metodiske arbeidet. I hele arbeidet med oppgaven har jeg brukt IPA, Interpretative Phenomenological Analysis, som mitt kart eller guide (Smith, Flowers og Larkin 2009, Dallos og Vetere 2005). Jeg vil si at metoden har veiledet meg, samtidig som de metodiske grepene har formet seg i dialogen mellom min forforståelse, teori og empirien. Jeg vil i dette kapittelet gjøre nærmere rede for metode, gjennomføring av innsamling av data og de funn jeg har gjort. Jeg vil først gjøre rede for mitt vitenskapsteoretiske ståsted, som er en fenomenologisk-hermeneutisk forståelse.

3.1 Vitenskapsteoretisk ståsted

Hvordan jeg forstår mine data og den mening dataene representerer påvirker hele forskningsprosessen. Thagaard (2013) beskriver hvordan grunnlaget for kvalitative metoder generelt er de fortolkende teoretiske retninger. Jeg vil her kort beskrive fenomenologi, hermeneutikk og kroppsfenomenologi.

Fenomenologien ble grunnlagt av Husserl tidlig på 1900 tallet, og har preget filosofien i vår tid. Tidligere tradisjoner hadde skarpere skiller mellom subjekt og objekt, mens Husserl argumenterte med at det som fremstår erkjennes av *noen*, ”objekt og subjekt forutsetter hverandre” (Thornquist 2003:84). Det blir derfor viktig å forstå hvordan mennesket subjektivt erfarer og forstår verden, skaper mening og forstår menneskelige handlinger. I fenomenologien er oppmerksomheten rettet mot hvordan mennesket erfarer verden, hvordan verden fremstår for subjektet (Kvale og Brinkmann 2009, Thagaard 2013, Thornquist 2003).

Hermeneutikk var i utgangspunktet knyttet til forståelse av tekst og tekstfortolkning. Fokus i hermeneutikken er sammenhengene, ”mening kan bare forstås ut i lys av den sammenheng det vi studerer er en del av” (Thagaard 2013:41). Thagaard (ibid) viser til Geertz som beskriver forskjellen på tynne og tykke beskrivelser, hvor de tykke beskrivelsene også inkluderer et meningsaspekt, som favner både informantens og forskerens forforståelse. I IPA vil en si at forskeren jobber utfra en dobbel hermeneutikk, med mål om å forstå både hvordan

informanten skaper mening, men også hvordan forskeren selv, blant annet gjennom sin forforståelse, skaper mening (Smith et al 2009).

Selv innen fenomenologien og hermeneutikken mente filosofen Merleau-Ponty at dualismen ble fremtredende, at fokuset ble på tanken. Han utviklet en ”kroppsfenomenologi”: å være subjekt er i Merleau-Pontys filosofi ”å være i verden som kropp” (Thornquist 2003:115). Også kroppen vil gjennom dette synet være en kilde til kunnskap, og vi må forstå hvordan vi erfarer verden som et subjekt bestående av både kropp og tanke.

3.2 Forskningsdesign: kvalitativ tilnærming

Det er ulike forhold som styrer valg av metode i et forskningsprosjekt. Larsen skisserer at det er type problemstilling, formålet med undersøkelsen, egne forutsetninger, hensynet til type informanter og ønsket om enten nærhet eller distanse som styrer valg av enten kvalitativ eller kvantitativ metode (Larsen 2007: 22-23). Widerberg beskriver kvalitativ forskning som ”(mer) innholdssøkende mens kvantitativ forskning er (mer) innholdsstyrt” (Widerberg 2001:15). Tove Thagaard sier at ”en viktig målsetting ved kvalitative tilnærminger er å oppnå en forståelse av sosiale fenomener” (2013:11) Hun poengterer at den kvalitative forskningen har utviklet seg de senere årene, og at det nå er svært mange ulike metoder innenfor den kvalitative forskningen.

IPA er en metode først utviklet innen psykologien med tanke på kvalitativ forskning som i hovedsak undersøker hvordan mennesker finner mening i sine viktige livserfaringer (Smith et al. 2009). IPA har et fenomenologisk- hermeneutisk fundament og bygger blant annet på Husserl, Heidegger, Merleau-Ponty og Sartre sin filosofi (ibid.). Metoden ble beskrevet av Jonathan Swift første gang i 1996. Metoden har et dobbelt hermeneutisk fokus, hvor forskeren forsøker å skape mening av hvordan informantene forsøker å skape mening av sine erfaringer (ibid. s 3.) I dette er også forskerens egne fortolkninger sentrale. Dallos og Vetere (2005) lister opp begrunnelser for IPA som valg av metode, og beskriver at dette er en metode som egner seg for små studier hvor forskeren også ønsker å inkludere sine egne fortolkninger i sin søken mot større forståelse av informantenes oppfattelser. Min egen forståelse av håndtering av sykdomserfaringer og betydning av respons i møte med bloggerens erfaringer om respons, var med på å styre mitt valg av IPA som metode.

3.3 Kvalitativt forskningsintervju

Tidlig i prosessen undersøkte jeg masteroppgaver med problemstillinger relativt tett opptil min egen for å se på ulike valg av metode. Lene Anette Beck har i sin oppgave om blogg som verktøy for å fremme psykisk helse blant ungdom valgt studier av bloggtekst til to bloggere. Hun har gjort en innholdsanalyse av de to tekstene (2013). Eva Østvik har også valgt en studie av bloggtekst i sin masteroppgave om blogg som redskap for en ungdoms håndtering av sin kreftsykdom, men gjør så en narrativ analyse av teksten (2013). En studie av bloggtekst virket lite egnet til å gi svar på min problemstilling. Jeg ønsket, for å oppnå større forståelse for bloggernes erfaringer, direkte kommunikasjon med bloggerne. Thagaard skriver at kvalitative intervju ”egner seg godt til å gi informasjon om personers opplevelser, synspunkter og selvopplevelse” (2013:13). Kvale og Brinkmann beskriver hvordan intervju er blitt en del av vår kultur, blant annet gjennom talkshow i TV, og de sier at ”fremvisningen av selvet er kommet i fokus, og intervjuet tjener som en sosial teknikk i den offentlige konstruksjon av selvet” (2009:31). Nettopp den ”fremvisning av selvet” en kan si at offentliggjøringen av sin historie i en blogg kan være, og søken etter bloggerens selvopplevelser i disse prosessene, gjorde at jeg tenkte at kvalitative intervju ville egne seg for mine forskning.

Tømte (2009) valgte i sin oppgave å intervju bloggere pr mail. Heidi Marie Sperre Flesland bruker i sin masteroppgave fra 2012 om blogg som sosialt rom, fokusgruppeintervju gjennom et virtuelt ”chat-rom”. Både Tømte og Flesland begrunner bruk av skriftlig kommunikasjon med intervjuobjektene som hensiktsmessig nettopp fordi bloggere er vant til å uttrykke seg skriftlig og slik sett kan svare i tråd med hvordan de uttrykker seg i bloggen. De sparer tid ved at teksten er transkribert umiddelbart. Samtidig mister de elementer en får gjennom tilstedeværende muntlige intervju, hvor man på bakgrunn av den pågående dialog og forståelsesprosess kan styre sine spørsmål mer i et samspill med den en intervjuer. Nettopp dette gjorde at jeg tenkte at dybdeintervju med mine informanter ville være hensiktsmessig.

3.4. Intervjuguide

Jeg brukte en delvis strukturert tilnærming, med fastlagte tema og hovedspørsmål, men med fleksibiliteten til å kunne følge informanten. Smith et al (2009) anbefaler at man forbereder åpne og utvidende spørsmål, og legger opp intervjuet slik at informanten får snakke ut. Jeg lagde en relativt åpen intervjuguide (Vedlegg 1). I de to første intervjuene hadde jeg lest

grundig igjennom intervjuguiden på forhånd, men la den helt til side i intervjuet, og tok den kun frem et par ganger for å sjekke at vi hadde vært innom de tema jeg ønsket å belyse. I det tredje intervjuet ba informanten om å få intervjuguide tilsendt på forhånd, da hun på grunn av sin sykdom sliter med konsentrasjon og hukommelse. Hun hadde skrevet ned svar som hun leste opp. Deler av intervjuet leste hun opp sine svar, mens resten av intervjuet ble en samtale ut fra oppklarende spørsmål fra meg.

3.5 Utvalg og rekruttering

For empiri ønsket jeg intervju av 4-5 bloggere. Jeg valgte blogger fra Sør-Østlandet. Informantene blogger om en livsutfordring og har lagt ut blogginnlegg minimum en gang i måneden det siste året. For å begrense noe så jeg på livsutfordring i sammenheng med somatisk sykdom, da det har relevans for mitt arbeidsfelt som sosionom på et somatisk sykehus.

Valg av informanter var et strategisk utvalg. Thagaard beskriver strategiske utvalg som valg av ”deltagere som har egenskaper eller kvalifikasjoner som er strategiske i forhold til problemstillingen og undersøkelsens teoretiske perspektiver” (2013:60). Jeg brukte tid på å lese blogger om livsutfordringer for å lete etter bloggere som skriver om utfordringer en også kunne tenkes å bringe inn i terapi. Dette valgte jeg for en mest mulig relevant kobling av empiri mot teori, som i denne oppgaven kommer fra en terapeutisk kontekst. Bloggerne ble kontaktet gjennom den kontaktinformasjon de oppga i sin blogg, med et brev om mitt prosjekt og en forespørsel om deltagelse (Vedlegg 2).

Etter å ha gjennomført tre intervju opplevde jeg at jeg hadde mye relevant informasjon. Jeg drøftet dette med min veileder, og avgjorde så å ikke kontakte flere informanter. Jeg vil her kort presentere mine informanter. Detaljer er ikke med, for ivaretagelse av anonymitet.

Informant A

Kvinne i 40årene. Alvorlig kronisk somatisk sykdom. Lever i et forhold. Er delvis i arbeid. Har blogget i 4 år.

Informant B

Kvinne i 30årene. Alvorlig somatisk sykdom. Gift. Er delvis i arbeid. Har blogget i 5 år.

Informant C

Kvinne i 40årene. Alvorlig kronisk somatisk sykdom. Gift. To barn. Er ikke i arbeid. Har blogget i 5 år.

3.6 Gjennomføring av intervju

Alle informantene ble kontaktet pr mail. De fikk selv velge om intervjuet skulle foregå i deres eget hjem eller på et nøytralt sted, og alle valgte å gjennomføre intervjuene hjemme. Det ble brukt diktafon i intervjuet. Det at intervjuene ble gjort i informantens hjem gjorde stemningen avslappet og bidro til at samtalen fløt godt. Alle intervjuene varte fra 65 til 75 minutter.

På samme måte som jeg som intervjuer skal styre intervjuet, ser jeg at mine spørsmål også på et vis forstyrrer fortellingen. Det at jeg var lite bundet til intervjuguiden, kan ha vært med på å motvirke denne forstyrrelsen. Det gjorde også at informanten fikk mye rom for egen refleksjon. Men det er en avveining når en skal få frem hvordan informanten selv skaper mening av sine erfaringer, i hvor stor grad spørsmålene skal styre i intervjuet. Terri Apter (1996) beskriver i en artikkel om ”Expert witness” noen etiske problemstillinger knyttet til det å intervju mennesker om deres personlige erfaringer. Hun maner til en bevissthet omkring det faktum at intervjuobjektet gjerne vil svare ”korrekt” i forhold til intervjuerens forventinger. Hun problematiserer også det vanskelige skille mellom det å være en intervjuer og en terapeut. Det terapeutiske ved at en spør om sårbare tema i folks liv, gjør at en må være oppmerksom på ens egen påvirkning på den en intervjuer og dennes livsfortelling.

3.7 Transkribering

Jeg transkriberte intervju 1 relativt raskt etter at intervjuet var gjennomført. Dette gjorde jeg bevisst, for å dra nytte av erfaringene fra intervju 1, når jeg gjorde de to siste intervjuene. Det lettet nok også prosessen med å transkribere, at intervjuet var ferskt i minne. Jeg har gjengitt noen følelsesuttrykk for å få frem stemning og tonefall, men har ikke konsekvent tatt med alle pauser og lignende, da jeg oppfatter at det har lite betydning for analysen. Et utsnitt av transkripsjon fra intervju 1 er vedlagt (Vedlegg 3). Da det å transkribere er en tidkrevende prosess, valgte jeg etter drøfting med veileder, å la en annen transkribere de to siste intervjuene for meg. Det var ikke informasjon på diktafonen som kunne avsløre hvem informantene var.

3.8 Validitet og reliabilitet

Når en fra et sosialkonstruksjonistisk utgangspunkt forholder seg til sannhet og mening som noe som skapes gjennom menneskers subjektive erfaring, er spørsmål om reliabilitet, altså min forsknings repliserbarhet og pålitelighet, utfordrende. Thagaard stiller spørsmål ved om repliserbarhet er et relevant kriterium i kvalitativ forskning, fordi det er knyttet til ”en positiv forskningslogikk som fremhever nøytralitet som et relevant forskningsideal, og hvor resultatene sees som uavhengig av relasjoner mellom forsker og de som studeres” (2013:202). Jeg velger derfor å ikke utdype reliabiliteten ved prosjektet, men vil si noe mer om utfordringer knyttet til validitet.

Smith et al (2009) bruker Lucy Yardly sine prinsipper om validitet og diskuterer hvordan IPA kan adressere disse prinsippene. De finner at alle hennes prinsipper er synlige i et IPA-prosjekt, både sensitivitet i forhold til konteksten, forpliktelse til prosjektet og informantene, gjennomsiktighet i forhold til det å kunne følge prosjektets prosesser og til sist forskningens tyngde og viktighet. I mitt prosjekt har det å søke svar på hvordan informantene skaper mening gjennom bruk av blogg, vært avhengig av at jeg har vært bevisst kontekst, både i forhold til meg selv, informantene og den teoretiske ramme prosjektet står i. Forpliktelse kan være synlig på mange måter, men tydeliggjøres i mitt prosjekt gjennom grundigheten i prosessen, og jeg har forsøkt å også beskrive dette. Det at forskningen skal være transparent er helt nødvendig for vurdering av validitet. Jeg må synliggjøre alle ledd i prosessen. Jeg har tilstrebet høy grad av gjennomsiktighet ved å i detalj fortelle hva jeg har gjort, særlig med hensyn til analysen. Det siste punktet til Yardly, forskningens tyngde og viktighet, har jeg argumentert for i innledningen, når jeg snakker om klinisk relevans. Selv om materialet er lite og en kan si at fokuset er relativt smalt, er denne type prosjekter nødvendige for å forstå menneskelig samhandling. I den forbindelse er det godt også å kunne se mitt prosjekt i sammenheng med de masteroppgaver som skrives av mine medstudenter. Forskningen samlet sett bidrar til kunnskapsøkning med større tyngde.

3.9 Analyse

Jeg har et lite materiale, basert på intervju av 3 informanter. Allerede i intervjuet blir materialet til i møte med mine spørsmål og mine refleksjoner. Det har vært viktig for meg å bruke en analysemetode som fortsetter denne samtalen, min egen stemme er fortsatt med i prosessen. Interpretative Phenomenological Analysis, IPA har ulike stadier for

analyseprosessen. Dallos og Vetere (2005) beskriver stadiene i denne analyseprosessen, og disse har vært førende for mitt arbeid med forskningsmaterialet;

1. Å lese transkripsjonene grundig
2. Venstre-kolonne koding, som gjengir nøkkel-sitat fra teksten.
3. Høyre-kolonne notater, men egne antagelser og referanser til teori.
4. Koding av nøkkel-sitat og gruppering og kategorisering av disse.
5. Å se etter sammenhenger knyttet opp mot teori
6. Å sammenstille hovedfunn (2005:59).

3.9.1 Arbeid med transkripsjoner

Jeg skrev alle transkripsjonene ut med bred marg på både høyre og venstre side. Jeg jobbet så med ett intervju av gangen. Før jeg leste igjennom transkripsjonene, valgte jeg å lytte til intervjuet på diktafonen mens jeg gikk meg en tur. Jeg opplevde dette svært nyttig, da intervjuet ble mer levende for meg, og jeg registrerte også mine egne reaksjoner da jeg lyttet. Når jeg leste igjennom intervjuet etterpå, kunne jeg huske hvor på turen jeg hadde vært når jeg hørte ulike deler av intervjuet, og den stemning og de følelser det hadde fremkalt. Dette var med på å gjøre mine egne refleksjoner tydeligere i arbeidet. Jeg valgte å både jobbe med nøkkelsitat som jeg kodet på venstre side og samtidig notere meg egne refleksjoner på høyre side. Jeg valgte å ikke dele opp denne prosessen fordi jeg ville ivareta mine egne umiddelbare reaksjoner når jeg jobbet med teksten.

3.9.2 Koding og kategorisering

Etter å ha venstre - og høyrekodet transkripsjonen satte jeg opp en matrise hvor jeg noterte tema, sitat knyttet til tema, mine egne refleksjoner og referanser til teori og om det var diskurser jeg oppfattet (Vedlegg 4). Siden diskurser ikke er mitt hovedfokus, ble ikke dette feltet alltid fylt ut. Sitatene kodet jeg med bokstav for informanten, sidetall og linjenummer på denne måten; A 2:23, som betyr informant A, side 2 linje 23. Når jeg hadde fylt inn i matrisen, fargekodet jeg til slutt temaene ut fra min opplevelse av overordnet tematikk. Prosessen med gjennomlesning, koding og kategorisering gjentok jeg for hvert intervju. Under er et eksempel fra hvordan dette kunne se ut.

Tema	Sitat	Mine refleksjoner/teori	Diskurser
Smerte	”fordi at det går over. Det blir bedre. Det tror vi ikke når vi er der” A3: 18	Gjennom dokumentasjon av egen historie – et narrativ som også forteller om endring. Ser at smerten går over.	Diskurs ”tiden leger alle sår”...?
Kontroll	”leser det igjennom en gang” A 7:5	Ikke formidle det impulsive men det gjennomtenkte. Tom Anderson – pauser og pust. Det å ha rom til å tenke egen tanke før en formidler	

3.9.3 Sammenstilling av hovedfunn

Etter en gjennomgang av matrisene for alle tre transkripsjonene, fargekodet jeg tema som jeg opplevde at kunne høre sammen, og kom gjennom dette arbeidet til fire hovedkategorier.

Funnene vil bli presentert i kapittel fire og diskutert i kapittel fem.

3.10 Egen forforståelse

Hvis jeg går fem år tilbake i tid, tenkte jeg nok hovedsakelig på blogging som noe man drev med for å ”vise frem til verden” en vellykkethet i forhold til mote, skjønnhet, matlagning osv. Jeg har hatt liten bevissthet om alle de andre sidene ved blogging. Noe av dette var i ferd med å endres før jeg gikk i gang med prosjektet. I min prosjektplan skrev jeg følgende, som illustrerer noe av min forforståelse i forhold til blogging:

Jeg kunne med mitt utgangspunkt fra familieterapi og systemteori ha lett etter utvidet kunnskap om respons og relasjonens betydning på mange ulike arenaer. Jeg hadde imidlertid en opplevelse for en tid tilbake som gjorde meg nysgjerrig på en for meg ganske nye arena, blogg. Jeg hadde våren og høsten 2013 en gruppe med 8 ungdom som alle har diagnosen ME. I en av gruppesamtalene kom vi inn på tema blogg, fordi et par av jentene blogger om sine erfaringer. En av jentene fortalte mer inngående om sin opplevelse om det å blogge. Hun fortalte om betydningen av det å få dele sine erfaringer, det å få bety noe for andre, og om hvordan kommentarene på blogginnlegg kunne gi mening for henne. Hennes fortelling gav meg assosiasjoner til en artikkel av Geir Lundby om reflekterende team som hedrende seremoni. Jentas fortelling om sine bloggerfaringer fikk meg til å undre meg over hvordan blogg kan fungere som et

forum for anerkjennelse. Hvorfor deler mennesker sine personlige historier i et offentlig rom tilgjengelig for tusener? Kunne jeg gjort det? Jeg tror umiddelbart svaret er ja. Hvorfor ville jeg gjøre det i tilfelle? Dagbokeffekten er nok der. Det at det er godt å sette ord på noe. Men jeg kan ikke komme unna at blogg også handler om å vise fram noe. Og det å vise fram må jo bety at noen skal se. Men ville det være viktig for meg hva de som så mente om det?

Jeg hadde som sagt lite kunnskap om blogging før jeg gikk i gang med prosjektet, men jeg hadde med bakgrunn i denne erfaringen antagelser om bloggingens positive effekt med hensyn til fortelling og respons. Så jeg gikk inn i prosjektet med en forventning om å finne ikke bare forståelse, men også en positiv kobling mellom blogg og respons. Dette kan ha styrt mine spørsmål og kan ha gjort meg for lite opptatt av de negative sidene ved blogging. Samtidig tror jeg min positive forforståelse i intervjuene skapte en anerkjennende ramme rundt det å blogge som var styrkende.

Min forforståelse kommer fra min tidligere utdanning, min yrkespraksis og mitt private liv. Jeg er som sosionom opptatt av hvordan mennesker håndterer sine liv, både følelsesmessig, i forhold til sitt nettverk og i forhold til praktiske forhold som bolig og økonomi. Etter flere år i jobb på sykehus har mitt fokus vært på hvordan somatisk sykdom påvirker livet, og hvordan en kan håndtere endringene som sykdom tvinger frem. Med meg inn i dette prosjektet har jeg også flere hundre fortellinger fra pasienter som håndterer somatisk sykdom på ulike måter. Blogging kan sees på som et grep en gjør for å håndtere, og ut fra min forforståelse gjennom min yrkeshverdag vil dette lett komme i fokus.

Inn i arbeidet med oppgaven hadde jeg også med meg en forståelse av respons og bekreftelse som betydningsfull. Vårt uttrykk må møte en form for svar. Mennesket lever ikke isolert, men i relasjon til andre. Og i relasjon kommuniserer vi alltid. Jeg hadde referanser til Jensen og Ulleberg som i sin bok om kommunikasjon beskriver hvordan det er umulig å ikke kommunisere og hvordan kommunikasjon er et kjennetegn ved det å være menneske (2011). De refererer til Bateson sin kommunikasjonsteori som legger vekt på ”relasjonen som en grunnleggende forståelsesramme for menneskets utvikling og læring. (...) Både vår forståelse av oss selv og vår forståelse av verden bygges opp i møte med andre.” (2011:30). Ut fra denne forståelsen av respons som en del av kommunikasjonsprosessen, støttet det opp om min

forståelse av responsen som noe grunnleggende nødvendig. Så jeg hadde en ide om at responsen var betydningsfullt, men var nysgjerrig på hvordan.

3.11 Etske hensyn

Elgsem sier i en artikkel om forskningsetikk i forhold til internettforskning, at en må være spesielt oppmerksom fordi dette er en arena hvor det er vanskelig å skille mellom offentlig og privat (2003). Han sier at ”vel kan vi si at en aktør som går ut i det offentlige rom, også må godta at det han skriver der, ikke lenger er hans private. Men er det så enkelt? Folk har ulike forventninger til hvor beskyttet kommunikasjonen de deltar i er” (ibid.). Nettopp fordi jeg ønsket å forske på blogger om livserfaringer, hvor jeg tenker en må være ekstra forsiktig selv om historiene er lagt ut i et offentlig rom, valgte jeg å ikke studere og slik sett også sitere selve bloggteksten. Jeg har også vært spesielt oppmerksom i sitering fra intervjuene, for å sikre at jeg ivaretar den enkeltes anonymitet.

Karoline Tømte drøfter utfordringer knyttet til analyse av blogginnlegg i sin master om bloggpraksis som lært selvrepresentasjon. Hun lot også være å studere bloggteksten av hensyn til personvern og på bakgrunn av ulikhet i hyppighet i blogginnlegg, som hun mente ville gi en ujevnhet i datamaterialet (2009:34). Jeg ser særlig at utfordringen til personvern er krevende, da blogginnlegg er vanskelige å anonymisere.

Jeg informerte om de forhold jeg har tatt for å bevare anonymitet i kontakt med informantene og også om deres mulighet til å når som helst trekke seg fra prosjektet. Studien er meldt og godkjent hos Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

4. Presentasjon av funn

Etter gjennomgang av alle transkripsjonene enkeltvis med kategorisering i tema, har jeg valgt å dele funnene inn i fire hovedkategorier. Jeg har forsøkt å dele inn kategoriene ut fra hva jeg forstår som informantenes intensjon med å blogge, og hvordan de opplever respons i forhold til disse intensjonene. Disse kategoriene er: Å bli sett og lest, Å ikke være alene, Å formidle gjennom det å skrive og Å utvikle mot. Dette er mitt valg ut fra min forståelse av materialet. Det kunne vært delt inn annerledes, og noen av kategoriene vil også gå over i hverandre. Min deltagelse i materialet vil være tilstede i hele prosessen, fra de spørsmål jeg har valgt å stille, min tilstedeværelse i intervjusamtalen og hva jeg har valgt å vektlegge når jeg har gjennomgått materialet. Når jeg i oppgaven gjengir sitat, koder jeg sitatene til informantene. Ingen av informantene har opplevd mye negativ respons. En forteller at hun ikke har fått noe i det hele tatt, en har opplevd noen svært få kommentarer. Negativ respons er ikke tatt med i funnene, men mangelen på negativ respons vil bli drøftet i kapittel fem. Funnene presenteres her uten at jeg redegjør for mine fortolkninger underveis, min fortolkning vil komme til syne i diskusjonen i kapittel fem, i tråd med IPA (Smith et al 2009, Dallos og Vetere 2005).

4.1 Å bli sett og lest

Informantene snakker mye om betydningen av respons på selve fortellingen. Med fortellingen mener jeg det at informantene faktisk forteller om sin situasjon, hvorfor de gjør dette, hvordan de gjør det, og hva det å fortelle gjør med dem. Jeg tolker disse uttalelsene som at noe av intensjonen ved å blogge også er at noen ser og leser det som blir formidlet. Respons som handler om selv fortellingen har jeg delt i tre underpunkt – målet med å dele, innholdet i fortellingen og skriveprosessen.

4.1.1 Målet med å dele

Alle informantene oppgir i sin motivasjon om å blogge et ønske om å fortelle noe. For noen er målet å informere om sykdom, mens det å fortelle også kan være et mål i seg selv.

”Det var som en nyhetskanal” (B2:27).

”For å ha et sted å gjøre av det vonde, et sted å lette på det indre presset” (C2:42).

”Når jeg blogger slipper jeg å slite ut venner. Ofte trenger jeg bare å få ryddet ordene, jeg trenger bare å få uttrykke noe spesifikt” (C3:5).

”Hvis man forteller vonde ting nok ganger er det ikke så vondt lenger” (A39:6).

4.1.2 Fortellingens innhold

Det er betydningsfullt for informantene å få respons på fortellingens innhold. Informantene forteller om hverdagsliv og om utfordringer knyttet til sykdom. Særlig to av informantene vektlegger at bloggen blir et sted å dele sykdomserfaringer, men at de gjør dette lite ellers. De kan også lettere si noe om egne behov, eller ”advare” nettverket om usosiale faser når sykdommen plager, en informasjon de ville streve med å uttrykke muntlig. De har fått tilbakemelding fra sitt nettverk på at det oppleves meningsfylt å få kunnskap om informantenes sykdomserfaringer, og at dette også gjør noe med relasjonen utenfor bloggen.

”Jeg har en god venninne som, hun sa det, det er veldig fint å lese bloggen din, sa hun, for du snakker jo aldri om at du er syk” (A34:16).

En av informantene sier:

Det er godt å skille mellom de to tingene, sykdommen og det normale livet” (B5:25).

Samme informant sier også:

”Jeg er veldig åpen i bloggen, men i virkeligheten snakker jeg ikke så mye om sykdom” (B10:12).

En av informantene beskriver også at innholdet i fortellingen blir personlig, men ikke privat.

Hun forteller om sykdom og eksistensielle spørsmål, men ikke om detaljer fra dagliglivet.

Hun sier:

”Jeg har liksom valgt en omvendt strategi, for det er jo vanlig i sosiale medier at folk deler disse småtingene om hva man liker og hva man gjør og sånn, mens jeg har gjort det helt omvendt, jeg holder de små tingene skjult og forteller de store eksistensielle greiene” (B12:25).

Samme informant sier også at denne opplevelsen av at det ikke er så personlig også for henne handler om at det å få en sykdom ikke er et personlig valg:

”Å få sykdommen har aldri vært et personlig valg for meg, det var bare noe som skjedde med meg, så derfor føles det ikke så personlig å fortelle om det” (B12:6).

4.1.3 Skriveprosessen

Det å skrive sin fortelling gir mulighet til å stoppe opp, endre ord og uttrykk, og velge når og hvordan en publiserer fortellingen. Flere av informantene referer til denne prosessen som meningsfull refleksjon. Det å selv kunne legge premissene for fortellingen oppleves også godt.

”Det er meg som legger premissene” (A3:2).

”Jeg poster det ikke før jeg vet jeg kan stå med begge beina og se på” (A6:31).

”Jeg er ganske grundig, tenker meg om hva dette er, og så sende jeg” (B6:10)

”Jeg har samtaler i hodet mitt” (...) Jeg skriver bare rett ut hva jeg tenker på en måte, men det er jo en del tema som har ligget og lurt lenge” (C11:6).

Det å skrive kan også gjøre det tydeligere for informantene hvordan livet har endret seg underveis i skriveprosessen. En av informantene snakker om dette både i forhold til det å lese sine tidligere dagbøker, og også i forhold til å lese de tidligste blogginnleggene. Noe av den smerten hun har kjent i perioder av livet har forandret seg, og det er godt for henne å bli oppmerksom på dette.

”fordi at det går over. Det blir bedre. Det tror vi ikke når vi er der” A3: 18

4.2 Å ikke være alene

Alle informantene snakker om responsens betydning i form av opplevelse av tilhørighet og fellesskap. En informant sier det slik:

”Jeg forstod at bloggen kunne bli min vei ut av ensomhet og isolasjon, samt at det kunne bli min måte å skape tilhørighet og gi noe tilbake” (C1:33).

Informantene opplever at mye av responsen handler om gjenkjennelse og tilbakemelding på erfaringsfellesskap. Dette gir opplevelser av fellesskap og støtte. En informant sier det slik:

”Jeg lurer nesten litt på om jeg er den eneste i verden som har det sånn her, og når man får en bekreftelse på at det er jeg ikke, at flere sier at det har jeg også opplevd og sånn, så er jo det godt for meg” (B8:1).

En annen informant sier:

”Jeg kjenner sånn varme egentlig. (...) Det er en del som har det på samme måte som meg. Livet er liksom ikke – det er veldig få som har et lett liv” (A37:12).

Erfaringsfellesskap knyttet til det at responsen kommer fra mennesker som har lignende opplevelser og forutsetninger for å forstå, beskrives også som betydningsfullt. En forteller hvordan det gikk opp for henne at nettverket hadde begrenset mulighet til å forstå, men at de som faktisk har erfart lignende forstår:

”Det gikk en ting opp for meg, kanskje når jeg hadde holdt på et år å skrive, først da skjønte jeg at folk kan aldri forstå. (...) Da ble jeg litt sånn matt egentlig, for jeg tenkte hva er da poenget med å sitte å skrive, men så oppdager jeg jo at de som har vært gjennom det forstår jo” (B27:7)

En annen beskriver hvordan andre som har lignende erfaringer hjelper henne å tenke videre:

” Når jeg har stoppa (...) så tenker de noe annet” (A12:7).

Når det gjelder det å oppleve fellesskap, snakker informantene om opplevelse av nærhet og vennskap selv om en ikke fysisk kjenner de en samtaler med i bloggen. Det er en opplevelse av fellesskap tross manglende fysisk kontakt og en opplevelse av nærhet. Av en av informantene uttrykkes det blant annet slik;

”Jeg skriver til noen som jeg ikke kjenner, men som jeg kjenner likevel” (A2:6).

”Vi har truffet noe hos hverandre” (A2:22)

”Det blir på en måte sånn helt valgte venner” (A9:9)

Samtidig som det er opplevelse av vennskap og nærhet, uttrykker også denne informanten det sårbare ved at vennskapet er annerledes:

”Vi kjenner hverandre, men likevel ikke. (...) Vi vet jo ingenting om hverandre egentlig annet enn det vi har valgt å skrive” (A47:11).

”Men hvis hun plutselig dør så vet jeg aldri, og jeg får ikke sagt at du var viktig eller sagt til mannen hennes at hun var viktig” (A46:25).

Noen av informantene har også valgt å treffe mennesker de har fått respons av:

”Jeg har faktisk fått en av mine aller beste venninner gjennom bloggen. (...) Det er kanskje noe av det beste som har kommet ut av bloggen, det vennskapet der” (B20:3).

4.3 Å formidle gjennom det å skrive

Alle informantene forteller om bloggen som kanal for formidling, og om skrivningen og språket sin betydning. Blogg er et skriftlig medium, og alle informantene kjenner nærhet til dette og opplever at det å skrive er en god formidlingsform. Respons på språk og tekst blir derfor betydningsfull bekreftelse. En av informantene bruker også bilder bevisst som uttrykksform.

”Jeg tror de kommentarene jeg har vært gladest for, det er de kommentarene som har gått direkte på språket mitt” (A19:18).

”Det er sånn som jeg går og tenker på og som jeg kan hente opp på en grå høstdag, sånne gode kommentarer og tenke at; der er språket” (A20:18).

”Det er noen som maler, det er noen som synger, det jeg føler er liksom at skrift er mitt medium da” (B18:34).

Alle informantene har erfaring med å skrive dagbok, og har brukt skriftlig språk som uttrykksform før de begynte å blogge.

”Jeg har alltid likt å skrive” (A3:7).

”Når jeg har ro og tid så vil jeg gjerne skrive” (A8:1.)

”Jeg savner det (å skrive) alltid” (A8:26).

”Jeg har skrevet dagbok og uttrykt meg skriftlig, det skrevne ord er nok min primære kommunikasjonsform” (C4:16).

Ved å skrive tolker jeg det som om informantene også opplever at de skaper noe. Det er en meningsfull aktivitet. De er opptatt av å formidle på gode måter.

”Blogging er mye min mening, mitt innhold, det jeg gjør. Man må skape sin mening” (C 7:26).

”Etter at hverdagene mine primært har vært hjemme alene har jeg måttet putte inn mening, og det er blant annet å skrive” (C13:6).

”Jeg tenker faktisk en del på formidling når jeg skriver” (B8:22).

4.4 Å utvikle mot

Informantene sier noe om hva responsen på bloggen har gjort med dem og deres opplevelse av seg selv. Særlig to sier at det å blogge har gitt dem større trygghet og mer selvtillit. En snakker om at bloggen har gitt henne mot.

”Ja, mot. (...) Det er ikke så farlig at noen ser og det er heller ikke så farlig at noen liker. Alle trenger ikke å like” (A21:14).

”Jeg tror jeg har blitt sikrere med bloggen. (...) Det gav meg ganske mye selvtillit, overraskende mye selvtillit” (A18:6).

”så er det noe de tilbakemeldingene man får som er positive, da blir man mer trygg og åpen” (C24:15).

Det å få bety noe for andre kan også utvikle frimodighet. Responsen kan oppleves sterk og bevegende.

”Noen ganger blir jeg helt rystet over den intenst gode tilbakemeldingen jeg får. (...) Den treffer noe veldig dypt i meg. (...). Det blir veldig sterkt på en måte” (C6:38).

Informantene skriver også noe om at respons som går på at de er flinke, respons som er direkte ros, ikke oppleves betydningsfullt.

”noen er ekkelt enige og synes jeg er flott og sånn. Det synes jeg nesten er litt slitsomt” (A10:23).

5. Diskusjon og implikasjoner

I kapittelet over har jeg presentert noen av funnene jeg har gjort i materialet, og det er delt opp i ulike kategorier. Mitt anliggende i denne oppgaven er hvordan bloggere som skriver om livsutfordringer snakker om betydningen av tilbakemeldinger og respons. Jeg vil i dette kapittelet ta for meg hver av funnkategoriene, og diskutere funnene opp mot egne refleksjoner og annen forskning og teori.

5.1 Å bli sett og lest

Blogg kan være et sted for å formidle en fortelling. Det kan være fortellingen om hvem en er, eller hvem en ønsker å fremstå som, det kan være fortellingen om en ide eller en lidenskap eller det kan være fortellingen om sykdom. Mine informanter forteller alle om sykdom i sin blogg. De omtaler bloggen som en formidlingskanal og en informasjonskanal. De kan ønske å informere nettverket sitt om behandling eller sykdomsutvikling, men de ønsker også å informere andre, tilfeldig interesserte eller andre med lignende erfaringer.

Det som formidles i bloggen kan omtales som en fortelling, en historie eller et narrativ. Da jeg gikk på barneskolen lærte vi at enhver fortelling skal ha form som en fisk, innlendingen er hodet, hovedinnholdet er kroppen og avslutningen er halen. Dette er en strukturert fortelling. I livet formidler vi våre historier mer umiddelbart og ustrukturert. En muntlig fortelling og dialog vil være preget av spørsmål og svar, en bevegelse mellom to eller flere. Bloggen befinner seg slik jeg ser det i et mellomsjikt, den er både umiddelbar og strukturert. Informantene forteller om det umiddelbare ved å fortelle noen om sine erfaringer og tanker, men også om det strukturerte i det å veie sine ord og å ønske å fortelle noe spesifikt.

5.1.1 Om åpenhet

Det å fortelle om sykdomserfaring kan oppleves forløsende. I en kronikkserie fra Bergens tidende vinteren 2014 snakkes det om blogging om sykdomserfaringer med overskriftene ”bloggingen ble egenerapi”, ”sykdom må ikke forties” og ”gjør det triste til en positiv kraft” (Remen 2014), (Andreassen 2014) og (Wold 2014). Her drøftes hovedsakelig de positive sidene ved åpenhet omkring sykdom, samtidig som en advarer mot at mennesker skal kjenne seg presset til åpenhet. I samme serie skriver Johansen et innlegg under tittelen ”påtvunget åpenhet”, hvor hun problematiserer det hun kaller en åpenhetsideologi, hvor åpenheten ikke

lenger fremstår som noe frivillig (2014). Johansen skriver tilsvarende sammen med Andrews og Haukanes, i en artikkel om kvinners erfaringer med åpenhet om brystkreft. De vektlegger at kravet om åpenhet for mange har hatt en bakside. De fant i sin studie at mange kvinner opplevde det positivt å være åpen om sin sykdom, men også at mange kvinner fant kravet om åpenhet svært krevende og også til tider krenkende (2009). Hvis det blir en allmenn forventning at en er åpen om sine sykdomserfaringer, kan andres forventninger bli mer styrende for valg av åpenhet enn egne ønsker og behov. Gjennom åpenhet kan en også miste kontrollen over egen historie og over hvem som får tilgang til intim informasjon. ”Når intime og private ting spres til utenforstående, handler det om at private grenser blir krenket, og blottstiller den det gjelder” (Johansen et. al 2009:13). I artikkelen beskrives det at slike grensekrenkelser for kvinnene opplevdes som skjellsettende (ibid.). Det kan tenkes at en på grunn av slike erfaringer angrer sin åpenhet, men åpenhet er det vanskelig å trekke tilbake. Det vil også gjelde for en blogg. Selv om en kan slette det en har skrevet, vil informasjonen være nådd ut til noen, som kan videreformidle til andre. En kan slik miste kontrollen over egen historie. Denne siden av åpenheten kommer lite til uttrykk hos mine informanter. Men de uttrykker alle at de har kunnskap om at det i sosiale medier er slik at ”drama” tiltrekker seg oppmerksomhet. Jo mer intime eller dramatiske detaljer en forteller jo flere lesere får en. En av informantene sier at akkurat dette ”gjør henne kvalm”. Da blir fokuset på hennes fortelling mer nysgjerrighet og underholdning enn interesse og ønske om å forstå. Hun er bevisst på å ikke la seg forføre av dette, og ønsker å ha kontrollen over egen fortelling. Men en kan lett se for seg at en i ønsket om å bli sett, kan fortelle mer enn det man i utgangspunktet ønsket.

5.1.2 Blogg som eksternalisering

Det er godt å skille mellom de to tingene, sykdommen og det normale livet” (B5:25).

”Jeg har en god venninne som, hun sa det, det er veldig fint å lese bloggen din, sa hun, for du snakker jo aldri om at du er syk” (A34:16).

Flere av informantene snakker om at det å dele informasjon om sykdommen i bloggen gjør at de kan skille mellom en sykdomsidentitet og en frisk identitet. De snakker lite om sykdom med venner og familie, mens de i bloggen hovedsakelig formidler sykdomserfaringer.

Bloggen ivaretar nettverkets behov for informasjon om sykdommen og deres eget behov for å

reflektere over en identitet som syk. Når bloggen fyller dette behovet blir det lettere å dele andre sider ved livet med venner ellers. I tråd med det jeg tidligere har skrevet om den narrative terapi sitt begrep om eksternalisering, kan en tenke seg at bloggen kan bli et virkemiddel for å navngi sykdommen som problem eller utfordring. Lundby skriver at eksternaliserende samtaler åpner for å se nye løsninger og muligheter fordi ”problemet ikke forteller sannheten om ens identitet” (2009:29). Kronisk og alvorlig sykdom kan bli så innvevd i en persons identitetsforståelse at det blir den eneste fortellingen en person har. Samtidig må en forholde seg til sykdommen og dens påvirkning på livet. En kan se for seg at blogg kan ha en eksternaliserende funksjon, gjennom å bidra til at en skaper rom for refleksjon omkring sykdom.

Når Lundby, White og andre beskriver eksternaliserende samtaler, er dette i en terapeutisk setting. Hvis vi ser for oss at en blogg kan ha en eksternaliserende funksjon, er det interessant å drøfte hvordan responsen på bloggen eventuelt bidrar til dette. White beskriver utspørringen i en eksternaliserende samtale som en form som kan sammenlignes med ”undersøkende journalistikk” (2009:30). Det som for informantene skiller kommunikasjonen i bloggen fra annen kommunikasjon, er blant annet muligheten til å overveie hva som skal deles. Når de informerer om sin sykdom, har de tenkt igjennom hva de vil formidle. Det er ikke bare den umiddelbare fortellingen. Dette kan bidra til at en gjennom å lese og re-lese sine egne innlegg, får et ”utenfra-blikk” på egen sykdomshistorie. Slik sett kan en få et journalistisk blikk på egen fortelling, og den responsen informantene gir seg selv kan bidra til dette. Samtidig kan den noe redigerte sykdomsfortellingen bidra til å på samme tid få tilhørighet og avstand til egen sykdom. Når informantene får respons fra sitt nettverk på at det er godt å få informasjon om hvordan de lever med sykdommen sin, kan en tenke seg at dette øker motivasjonen for denne type formidling, og slik bidrar til en mer kontinuerlig eksternaliserende prosess.

På samme måte som blogg kan ha en eksternaliserende funksjon, kan en også motsatt se for seg at det å blogge om sykdom kan føre til at sykdomsidentitet forsterkes. Sykdomsfokuset i bloggen kan bidra til at denne siden av en persons identitetsfortelling blir forsterket på en negativ måte. En vil kunne se for seg at dette særlig kan være utfordrende dersom en har lite som befester andre identitetsfortellinger utenfor det digitale rommet. Dersom en har få arenaer for respons på andre identitetsfortellinger, vil også responsen på blogginnlegg kunne styrke en slik ensidig identitetsfortelling. Selv om mine informanter ikke uttrykker at dette er tilfelle, uttaler de at de ikke anbefaler noen å blogge dersom behovet for respons er for stort.

Jeg tolker dette som nettopp en bevissthet om hvor viktig det er å få respons på ulike identitetsfortellinger, og at en avhengighet av respons i blogg gjør en sårbar.

5.1.3 Blogg som ny-formulerende fortelling

”Når jeg har stoppa (...) så tenker de noe annet” (A12:7).

Jeg har tidligere beskrevet hvordan narrativ terapi er opptatt av samtaler som kan bidra til å skape utvidelser i en fortelling, slik at det åpner for flere handlingsalternativer og identitetsforståelser (Madigan 2011, White 2009). Når informantene forteller i bloggen, får de respons på fortellingen som ofte handler om lignende erfaringer eller også om andre mulige innfallsvinkler. I sitatet over forteller informanten hvordan hun gjennom responsen kan oppleve at hennes egen fortelling på et vis kan få flere forgreninger, og at hun får hjelp til å fortsette en tankerekke. Siden leserne av bloggen ofte har samme erfaringer, eller interesser, kan det tenkes at denne type respons kan oppleves som en ressurs som åpner for flere måter å fortelle videre på, og slik også flere handlingsalternativ. Dette vil være i tråd med intensjonen i narrativ terapi. Samtidig er dette avhengig av en viss trygghet hos bloggeren til å kunne velge de handlingsalternativer som oppleves riktige. Det kan også tenkes at det motsatte skjer, at fortellingen lukkes, dersom responsen blir bastant eller entydig. Informantene forteller om denne opplevelsen når responsen handler om tilbakemeldinger på at en er flink eller sterk. Denne type respons definerer uten å åpne.

5.1.4 Blogg som aktivitet

”Blogging er mye min mening, mitt innhold, det jeg gjør. Man må skape sin mening” (C 7:26).

Mange opplever at de på grunn av kronisk sykdom mister muligheten til aktivitet som arbeid, studier eller annen hverdagslig virksomhet. Bodil Fuhr skriver om det å ha mål og mening med livet i en artikkel med overskriften ”Hva er din grunn til å stå opp om morgenen” (2015). Hun siterer blant annet psykiater Viktor Frankl som tross en meningsløs tilværelse i konsentrasjonsleir fant mening gjennom å identifisere et formål i livet han kunne føle positivt for. Frankl skriver i boken ”Kjempende livstro” følgende:

”Meningen med livet varierer fra dag til dag og fra time til time. Det det kommer an på, er derfor ikke livets mening i sin alminnelighet, men den spesielle mening med et menneskes liv i et gitt øyeblikk” (1966:105).

Informanten sier at hun skaper mening gjennom det å blogge. Hun opplever at hun gjennom å dele erfaringer og refleksjoner som andre også opplever betydningsfulle, har gitt dagen et innhold som kan minne om det hun hadde når hun arbeidet. For henne er bloggen en arena hvor hun opplever at hun bidrar. Det at bloggen er meningsskapende handler om at den er et innhold, noe å holde på med, men også at den gir mening for andre. Gjennom responsen på bloggen får hun tilbakemelding på at det hun skriver har betydning. Responsen gir henne en bekreftelse på en aktivitet som fyller et tomrom. Tidligere fikk hun denne type bekreftelse gjennom det å være i arbeid.

Sykdom kan føre til tap. ”Sorg er en reaksjon på å miste noe som er verdifullt for en. Det er mye som kan gå tapt ved kronisk sykdom: helse, jobb, økonomi, funksjon, rolle, identitet og mulige selv” (Fjerstad 2010:151). Det er få som har blogg som et levebrød, selv om det også er mulig. Men i økende grad er aktivitet knyttet til bruk av sosiale medier også en viktig del av hverdagen for mange. Blogg skiller seg fra en del andre medier, ved at den i større grad kan gjøres til et produkt. Bloggen personifiseres gjennom tema, bruken av språket, bilder, layout og lignende. Når informanten opplever at den for henne gir noe av den samme mening som det gjorde for henne å arbeide, tolker jeg det dit hen at bloggen blir et produkt hun skaper og investerer i. Bloggen sier noe om hvem hun er, hva hun kan, og hva hun mener, og den responsen hun får på dette gir en bekreftelse både på den hun er, men også på det hun har skapt. Denne muligheten ville være vanskelig uten respons. Her blir skillet mellom blogg og dagbok tydelig. Det som skrives er ment for å leses av andre, og responsen blir en bekreftelse på bloggens betydning.

5.2 Å ikke være alene

”Jeg forstod at bloggen kunne bli min vei ut av ensomhet og isolasjon, samt at det kunne bli min måte å skape tilhørighet og gi noe tilbake” (C1:33).

Responsens betydning for mine informanter blir kanskje aller mest tydelig i det de uttrykker omkring fellesskap og tilhørighet. Særlig når de opplever å få respons på sin fortelling som

uttrykker gjenkjennelse og bekreftelse, får dette effekt som støtte. Noen har på grunn av kontakten i bloggen valgt å treffe blogglesere og har utviklet vennskap også utenfor det digitale rommet.

5.2.1 Et annerledes vennskap

”Jeg skriver til noen som jeg ikke kjenner, men som jeg kjenner likevel” (A2:6).

Alle bloggerne beskriver en opplevelse av fellesskap tross manglende fysisk kontakt. I hvilken grad er relasjoner i sosiale medier annerledes enn relasjoner der vi har fysisk kontakt? En kan tenke seg at kontakten kan bli flyktig og preget av lite ansvar, og at en opplevelse av nærhet ikke er mulig. Dette stemmer imidlertid ikke med mine informanters beskrivelser. De kan oppleve en form for nærhet med respondentene. Flere undrer seg nettopp over at de opplever relasjonene som nære, til tross for mangelen på fysisk kontakt. Hva definerer da nærhet? Informantene vektlegger i hvilken grad de føler en samstemthet eller samklang i responsen leserne gir. De deler betydningsfulle fortellinger fra sitt liv, og måten disse fortellingene blir tatt imot på og bekreftet, får betydning for opplevelse av nærhet.

Et av kapitlene i boken ”Samspill og selvopplevelse” har tittelen ”Å forstå hverandre – hva er det?” (Johnsen, Wie Torsteinsson og Sundet 2000). Innfallsvinkelen er utveksling av følelser, det de kaller ”affektiv inntoning”, som handler om deling av følelser og forutsetter en form for ”emosjonell resonans” (ibid s 79). Hvordan uttrykkes denne inntoning? I boka beskrives blant annet dette uttrykt gjennom kroppsspråk, blick og ord. I en blogg står ordene alene, men vil måten ordene kommuniseres på uttrykke noe av denne inntoning, selv om det nonverbale ikke er tilgjengelig, og slik fremme opplevelse av forståelse? På et vis vil det nonverbale være tilgjengelig også i tekst, i hvilke ord vi bruker, bruk av tegnsetting, bruk av symboler som smilefjes eller tommel opp og språkets rytme. Slik en kan kjenne nærhet ikke bare til fortellingen men også til språket i en god roman, vil jeg tenke at også nærhet kan oppleves ikke bare i innholdet i responsen, men i måten responsen er formulert på.

5.2.2 Sårbare relasjoner

”Men hvis hun plutselig dør så vet jeg aldri, og jeg får ikke sagt at du var viktig eller sagt til mannen hennes at hun var viktig” (A46:25).

Selv om relasjonene som utvikles gjennom sosiale medier kan ha tilsvarende kvaliteter som relasjoner ansikt-til-ansikt, er de også veldig ulike. I sitatet over uttrykker informanten også noe om sårbarheten i relasjonen. Jeg tolker utsagnet som et uttrykk også for en avstand. Dersom bloggvennen skulle dø, ville hun ikke delta i fellesskapet av dem som sørger. Kanskje ville hun heller ikke få vite om det. Det er relasjoner og vennskap som kan være flyktige, kontakten kan opphøre uten at en noen gang vil få en forklaring.

Det smertefulle i informantens utsagn vitner både om nærhet og avstand. Dersom ens relasjoner i stor grad befinner seg på sosiale medier, kan en se for seg at denne sårbarheten vil bli stor. Vokser fare for ensomhet og isolasjon dersom sosial kontakt hovedsakelig foregår på sosiale medier? Spørsmålet hos meg kommer fra en diskursiv forståelse av fysiske relasjoner som mer verdifulle enn relasjoner i digitale rom. En forståelse av nærhet og fortrolighet som noe som tilhører det fysiske møtet. Dette vil jeg tenke er naturlig, ettersom menneskelig samhandling har foregått hovedsakelig ansikt-til-ansikt gjennom århundrer, mens den samhandlingen som foregår i sosiale medier i det store tidsperspektivet bare har vart et øyeblikk. Kanskje har det liten betydning å sammenligne kvaliteten på relasjonene, men mer interessant er det å utforske forskjellene. Informantens utsagn vitner om at relasjonene kan oppleves som nære. Samtidig uttrykker de ønske om å invitere leserne på hagefest, eller treffe noen utenom bloggen. For meg er dette et uttrykk for at relasjonene er betydningsfulle, men likevel av annen emosjonell betydning enn relasjoner i den fysiske verden – tilknytningen er annerledes.

5.2.3 En arena for selvhjelp

”Jeg lurder nesten litt på om jeg er den eneste i verden som har det sånn her, og når man får en bekreftelse på at det er jeg ikke, at flere sier at det har jeg også opplevd og sånn, så er jo det godt for meg” (B8:1).

Informantene beskriver hvordan det er godt å få respons fra andre som har lignende opplevelser som dem selv. De kan oppleve at det er vanskelig for nettverket å forstå det de har gått igjennom. Men som informanten over sier videre, *”så oppdager jeg jo at de som har vært gjennom det forstår”*. Det at mennesker med tilsvarende erfaringer bidrar overfor hverandre kan være hjelpsomt på flere måter. Gjennom å dele erfaringer i bloggen og slik hjelpe andre i

lignende situasjoner, er informantene med på egen og andres håndtering av en krevende livssituasjon. Gjennom å få respons og støtte fra mennesker som har tilsvarende erfaringer, kan de få bekreftelse på egen håndtering, og støtte i form av å kjenne seg mindre alene.

Nina Sletteland skriver i sin bok om helsekommunikasjon og sosiale medier om begrepet selvhjelp (2014). ”Selvhjelp er den enkeltes handling for å hjelpe seg selv og er en iboende allmennmenneskelig mulighet til å håndtere problemer” (ibid s 126). Internett er en ny arena for selvhjelp. I en oversiktsartikkel fra 2013 har Beatty og Lambert summert opp forskning på effekten av internettbasert selvhjelpsintervensjon. De poengterer at kronisk sykdom kan begrense kapasitet og mulighet til å delta i ansikt-til-ansikt basert terapi og at internettbasert intervensjon derfor kan ha spesifikk betydning for denne gruppen. Deres funn er at denne type intervensjon er hjelpsom, særlig med tanke på symptomforståelse og symptomkontroll. Disse funnene støttes i to undersøkelser gjort på internettbaserte støttegrupper for brystkreftpasienter (Wen et al 2011, Batenburg og Das 2014), som også hovedsakelig er positive til denne formen for selvhjelp. Batenburg og Das sier imidlertid at de fant at pasienter som aktivt forholdt seg til egne følelser og tanker omkring sykdommen hadde positivt utbytte av deltagelse på selvhjelpsforumet, mens pasienter som unngikk sykdomsrelaterede tanker også kunne ha en negative effekt av denne type forum, ved at bekymringer for egen sykdom økte.

Elin Fjerstad skriver i boken ”Frisk og kronisk syk” om det å akseptere eller ikke akseptere kronisk sykdom (2010). Hun påpeker viktigheten av å skille mellom det å skulle akseptere en sykdom og det å akseptere seg selv som både syk og frisk. Et krav om aksept av sykdommen kan føre til stagnasjon og et ensidig bilde av seg selv som syk. ”Det primære er ikke å akseptere sykdommen, men å ”velge” hva en skal gi oppmerksomhet: sykdommen eller det friske livet” (ibid s 126). Selvhjelpsgrupper er ment for å bidra i slike prosesser.

”Selvorganisert selvhjelp handler om å ta de følelsesmessige og psykiske sidene av livet på alvor, ved å styrke mulighetene til å mestre de problemene som kommer når man blir syk” (Sletteland 2014:129).

Internettbaserte selvhjelpsfora og blogg er arenaer som kan være lette og tilgjengelige ved at de ikke forutsetter fysisk forflytning, man kan delta fra sin egen stue. En vil derfor også i mindre grad enn fora basert på oppmøte kunne veilede mennesker som kan ha negativ effekt av deltagelsen. Poenget med selvhjelpsfora er likemannsarbeid og erfaringsutveksling og skiller seg fra profesjonell hjelp. Dette er både en styrke og en utfordring. Det gir lav terskel

for deltagelse og kan bidra til å øke den enkeltes erfaring av mestring gjennom å få bety noe for andre i samme situasjon. Også mine informanter vektlegger dette. Samtidig kan mangelen på veiledning og faglig styring være en utfordring for deltagere som ikke klarer å nyttiggjøre seg en slik arena. Denne utfordringen kan tenkes å være enda større i digitale medier.

Det kan være nyttig å diskutere hva et fokus på selvutvikling kan bidra til. Ønsker vi å utvikle oss? Selvutvikling har fokus gjennom ulike tilbud som coaching, mindfulness og stressmestring. Vi lærer å lytte til oss selv og våre ønsker, å følge våre drømmer eller å bli ”bedre” utgaver av oss selv. I boka ”Stå imot, si nei til selvutviklingen” påpeker Svend Brinkmann at vårt jag for å fylle livet og henge med i en stadig akselererende utvikling gjør at vi strever med å slå røtter, og dermed står i fare for å bli vaklende. ”Det er nærliggende å tolke samtidens epidemier av depresjoner og utbrenthet som individets reaksjon på den konstante akselereringens nådeløshet” (2015:11). Hans svar på dette er sju steg til et bedre liv som han har utviklet med inspirasjon fra de stoiske tenkere. Brinkmann utfordrer oss blant annet til å slutte å kjenne etter, fokusere på det negative, undertrykke følelsene og å dvele ved fortiden. Han etterlyser forpliktelsen og realismen. Nå kan også Brinkmanns bok forstås som en selvhjelpsbok, bare med en alternativ tankegang. Men jeg opplever hans kritikk til kravet om utvikling som interessant og viktig, fordi det representerer en motvekt til individualisering og vekstfilosofi. Søken etter røtter og det å mane til forpliktelse gir assosiasjoner til felleskap og relasjon enn til individ og selvrealisering. Selv om dette er en forenkling er det likevel appellerende ut fra et familierapeutisk perspektiv .

Selvhjelp og selvutvikling er tema som tangerer hverandre, men er samtidig ulike felt. En blogg kan være virkemiddel for begge deler. Et konstant krav til selvutvikling kan være krevende som frisk, og helt sikker minst like krevende for en som lever med begrensninger på grunn av sykdom. Men om blogg som virkemiddel for selvhjelp kan bidra til opplevelse av normalitet og håp, tror jeg dette i hovedsak er en positiv mulighet.

5.2.4 Blogg i Twilight-sonen mellom selvhjelp og terapi?

Helsedirektoratets nasjonale plan for selvhjelp 2014 – 2018 har følgende forside:



Bildet kan blant annet forstås som en fremstilling av forskjeller mellom terapi og selvhjelp. Terapeuten er en ekspert som graver i fortiden, mens en gjennom selvhjelp kan snakke med mennesker med livserfaring som hjelper en å se fremover. Dette er kun en tolkning av bildet og setter forskjellene på spissen. Grensen mellom hva som er terapi og hva som er selvhjelp vil kunne settes opp ulikt. Harlene Anderson sier at følelsen av å være selvhjulpen handler om å kunne handle hensiktsmessig med hensyn til å takle problemer, smerter og frustrasjon og å gjennomføre ambisjoner, håp og hensikter (2003:19). Hun sier videre at terapi handler om å hjelpe mennesker å få mot og ferdigheter til å oppnå å være selvhjulpne. Med så åpne beskrivelser av terapi kan en si at skillene mellom terapi og selvhjelp er flytende. Kanskje er dette flytende, denne twilight-sonen mellom terapi og selvhjelp, et nytt område som må utforskes på nye måter. Arne Repål skriver i psykologitidsskriftet om E-terapi, det vil si bruk av internettbasert terapi i form av skriftlig kommunikasjon eller overføringer av bilder og lyd, som en terapiform plassert mellom tradisjonell samtalerapi og selvhjelp (2009). Han påpeker behovet for mer forskning, da dette er arenaer i vekst som vi trenger å vite mer om. Twilight-sonen kan betegne området mellom ondt og godt, mellom virkelighet og fantasi, mellom det faste og det utflytende. I mellomrommet kan to ulike verdener møtes, og utfordringen blir kanskje å definere noe nytt ved å ta med seg erfaringene fra begge arenaer.

5.3 Å formidle gjennom det å skrive

”Det er noen som maler, det er noen som synger, det jeg føler er liksom at skrift er mitt medium da” (B18:34).

Når informantene skriver fortellinger i bloggen, er de bevisst på bruken av ord og også noen på bruken av bilder. Det er et skriftlig og visuelt medium, og det å formidle noe har betydning. Informantene snakker om skrivningen og språket som noe personlig, som om de ordene de bruker til å formidle sin fortelling har en personlig klang. Derfor blir også respons på språket noe som får betydning for dem.

5.3.1 Selvrepresentasjon

Tidligere i oppgaven viser jeg til Goffman som sammenligner hvordan vi presenterer oss som om vi spilte en rolle i en teaterforestilling (1992). Det vil være slik på mange ulike arenaer, og blant annet vil relasjonen til dem vi fremstår for, påvirke hva og hvordan vi kommuniserer. I sosiale medier vet vi ofte ikke hvem som er leserne eller publikummet, jamfør Goffman sin metafor. Mine informanter forteller at de tenkte om publikummet som større og mer udefinerbart før de begynte å blogge. Deres sosiale nettverk var en del av publikummet, men det kunne også være hvem som helst andre. Det som viser seg er at det i stor grad er mennesker med et viss felles interesse og erfaring som hovedsakelig kommenterer på bloggen. Lesere som ikke kommenterer vet man lite om, annet enn antallet. Bloggerne skriver utdrag fra sin fortelling, og presenterer seg selv ut fra eget valg. De kan være anonyme eller blogge under fullt navn. De kan gi mye personlige opplysninger eller være sparsommelige med dette. En av mine informanter skriver at hun ikke opplever seg privat i bloggen, fordi hun ikke forteller om alle de små detaljene som er med å forme et tydeligere bilde av hvem hun er. Hun sier det slik:

”Jeg har liksom valgt en omvendt strategi, for det er jo vanlig i sosiale medier at folk deler disse småtingene om hva man liker og hva man gjør og sånn, mens jeg har gjort det helt omvendt, jeg holder de små tingene skjult og forteller de store eksistensielle greiene” (B12:25).

Utsagnet forteller også om en diskursiv oppfattelse av hva som skiller det personlige og private fra det mer allmenne, og dette vil man kunne forstå annerledes. Men bloggeren tar et bevisst valg i hva hun presenterer og ikke presenterer. Fordi formatet kan ligne på en dagbok, kan vi tro at vi får vite de innerste tankene til den som blogger. Så her blir spørsmålet om nærhet relevant, for det vi opplever i relasjon til teksten vi leser i en blogg vil nettopp være en relasjon til teksten og fremstillingen og ikke til individet som skriver. Disse nyansene vil noen bloggere ha klart for seg, mens andre vil i større grad vil oppleve at de *er* den de fremstår som i bloggen.

Bevisstheten om at bloggen er en selvpresentasjon, vil ut fra mer ekshibisjonistiske ønsker kunne føre til større avstand mellom sanne erfaringer og skapte fortellinger. Mine informanter er lite opptatt av å fremstå som mer ”spennende” eller ”flatterende” enn de opplever seg. Dette støttes blant annet av det Marthe Flesland skriver om i sin masteroppgave i samfunnsarbeid om blogg som sosialt rom. Hun skriver om blogg som en arena for deltagelse og fellesskap. I hennes konklusjon sier hun følgende:

Ut fra mitt empiriske materiale synes ekshibisjonisme og spenning å være en liten del av grunnen til at folk blogger. Den viser heller at blogging gir rom for å reflektere, delta i fellesskap og skape nye muligheter. Noe som også kan være gode forklaringer på hvorfor stadig flere blogger (2012: 121)

Selv om ekshibisjonisme og spenning er en liten del av grunnen til at folk blogger, er blogg i sin form et sted å bli sett og et sted en kan få respons. Ekshibisjonisme som begrep brukes som en overdrevet og negativ måte å vise seg frem på, og vil derfor i hovedsak fungere i drøfting av mer ekstreme utleveringer i blogg. Få vil etter all sannsynlighet ville innrømme det om motivet for å blogge også er å vise seg fram. En bevissthet om hvordan et ønske om å synes kan være med å prege hva som formidles i en blogg, kan det være nyttig å ha et fokus på.

5.3.2 Skriftlighet som form

”Jeg tror de kommentarene jeg har vært gladest for, det er de kommentarene som har gått direkte på språket mitt” (A19:18).

Blogg er et skriftlig medium. Det å skrive ned sin fortelling, sine tanker og refleksjoner, kan i seg selv ha betydning uavhengig av om noen leser. Jeg har tidligere vist til forskning av

Pennebaker, i forhold til den terapeutiske effekten det å skrive kan ha (Pennebaker og Niederhoffer 2009), og også til Meyran Boniel-Nissim og Azy Barak (2013). Deres studie konkluderer med en positiv effekt av bruk av blogg, særlig på grunn av muligheten for synlighet og respons.

Leon Tan skriver i en artikkel i det amerikanske psykoterapitidsskriftet om blogging på nettsamfunnet MySpace (2008). MySpace var det største nettsamfunnet i USA før facebook. Han studerer bloggingens effekt som selvterapi, og konkluderer med at for bloggere som har erfaring med å skrive og som investerer i å utvikle og vedlikeholde relasjoner på nett, så kan bloggingen bidra til en frigjøring av emosjonelt uttrykk. Han sier videre at bloggingen gir mulighet for selvrefleksjon og bevisstgjøring av det ubevisste. (ibid:s161). Blir skriftlighet vår uttrykksform og er dette nytt? Før skrev mennesker brev, mens vi nå skriver kommentarer, blogginnlegg og E-mail. Tan referer til Gillie Bolten som kaller skriving ”vår tids kulturelle medium” (Bolten 2004 i Tan 2008:144).

Jeg har tidligere referert til Harlene Anderson og språkssystemisk familierapi (2003). Når informantene opplever språket som betydningsfullt og viktig å få respons på, samstemmer dette med et sosialkonstruksjonistisk perspektiv på mening som skapt i språket. Gjennom sin bruk av språket formidler informantene informasjon, tanker og fortellinger som er meningskapende i forhold til forståelse av noe av deres livsinnhold. Respons på språket de bruker, er med på å gi betydningsfull bekreftelse, nettopp fordi språket er et personlig og meningsdannende uttrykk. Gergen vektlegger flerstemthet, slik at mulighetene for forståelse og handling utvides (2010). Jeg spurte tidligere om blogg og sosiale medier i sin form av åpenhet kan ha en iboende mulighet for flerstemthet. I sin form med åpenhet for skriftlig språklig uttrykk både fra den som blogger og den som leser, kan en tenke seg at en slik flerstemthet er tilgjengelig. Samtidig kan en argumentere for at skriftspråket i sin form kan være lite bevegelig, ved at ordene blir stående og ikke så lett kan trekkes tilbake. Kanskje for å motvirke denne fastlåstheten er mye av språket både i bloggene og kommentarene det jeg vil kalle ”undrende”, med tankestreker og spørsmålstegn og åpne formuleringer. Dette kan være med å gi det skriftlige språket en form for flerstemthet.

5.3.4 Dokumentasjon av eget narrativ

”fordi at det går over. Det blir bedre. Det tror vi ikke når vi er der” A3: 18

Dokumentasjonen, både gjennom selve bloggen og responsen, blir også en dokumentasjon på endring. En kan se dette i lys av en diskursiv forståelse om at smerte endres med tiden, ”tiden leger alle sår”. Informantene skriver blant annet om smertefulle opplevelser knyttet til sykdom og funksjonstap. En kan tenke at nettopp det å ha dokumentert noe av sin egen ”lidelseshistorie” kan være med å tydeliggjøre endringsprosesser. Informanten som sitatet over er hentet fra, forteller at hun i øyeblikket av smerte kan kjenne på frykten for at det ikke skal bli bedre. Det å lese egne beskrivelser av tidligere utfordringer hun nå opplever annerledes, hjelper henne å tro på endring.

Det skriftlige gir varighet og beskytter ord og tanker fra glemsel. Også den skriftlige responsen kan være med å understøtte dette. Jeg skrev i kapittel 2 om brev og dokumenter som en del av narrativ praksis. Responsen informantene får kan sammenlignes med et kort brev. Mye av responsen er kun korte kommentarer, mens andre skriver lenger om hvordan de opplevde å lese innlegget og hva de selv kom til å tenke på da de leste. Disse kommentarene blir lest både av bloggeren men også av andre, som kan utvide det skriftlige dokumentet med sine tanker. Muligheten for å gå tilbake til disse ”samtalene” og lese dem på nytt, kan gjøre det hjelpsomme virksomt over tid. Et terapeutisk brev vil ha fokus på at det i form og innhold skal bidra positivt til refleksjon, og en kan ikke regne med at de som kommenterer på en blogg har en slik bevissthet. Men det har noe av brevets form i seg, og blir stående – på godt og vondt. Informantene beskriver det betydningsfulle i det ettertenksomme ved det skrevne i motsetning til det umiddelbare ved det verbale, og dette kan ivaretas ikke bare av bloggens fortelling med også av den skriftlige responsen.

5.3.4 I spenningsfeltet mellom monolog og dialog

Harlene Anderson definerer terapi som en samtale/dialog hvor både indre og ytre forhold står på spill. Hun skriver at den terapeutiske prosess er en dialogisk samtale, og hun definerer dette som en ”generativ prosess, hvor nye betydninger, dvs. forskjellige måter man forstår på, tillegger mening eller fremhever sine egne erfaringer, blir til i en felles konstruksjon” (2003:148). Dette samstemmer med forståelsen til John Shotter som jeg også tidligere har referert - en dialogisk prosess som en vei fra monologer som kjemper om suverenitet til dialoger som leter etter multiple sammenhenger (1993: 61). En samtale kan være monologer hvor deltagerne kjemper for å få frem egne synspunkter uten å la seg bevege av den andre, eller den kan være en dialog hvor deltagerne også aktiv lytter til hverandre og lar seg

forandre. Spørsmålet er hvordan vi kan forstå blogg som dialog. Vil en skrevet fortelling som det en blogg er, kunne ha i seg et dialogisk aspekt? I min samtale med informantene forsøkte jeg å utfordre dem på om de opplevde skriveprosessen i seg selv dialogisk, i den form at de allerede mens de skrev så for seg at ordene ville bli lest og respondert på. De svarte litt nølende og ulikt på dette, jeg oppfattet det som om skriveprosessen noen ganger mer opplevdes som en dialog med seg selv, men at de også i noen tilfeller var svært bevisste på at noen kom til å lese og derfor også hva de ville formidle.

Jeg opplever at Anderson og Shotter er opptatt av det åpne ved dialogen, muligheten for å se ny sammenhenger og det ha utvidede alternativer for valg av meningsinnhold. Selv om en kan tenke at også en dagbok kan ha noe dialogisk over seg, når jeg skriver og selv leser og gir min egen fortelling respons, kan min egen utvidede tanke bidra til utvikling. Det er likevel begrenset når det kun er min egen stemme responsen kommer fra. Bloggen har både en dagboklignende og en dialogisk form. Som dagbok vil ikke en blogg ha den åpne effekt som Anderson og Shotter snakker om, men det er i muligheten for respons fra andre at vi kan tenke på blogg som dialog. Og jo mer respons bloggeren får, jo flere blir mulighetene for å velge respons som samstemmer i passende grad til å bidra til utvidelse, uten å miste sin egen stemme. I dialogen ligger mulighetene for bevegelse og positiv endring, men i dialogen ligger også sårbarheten for krenkelser og negativ respons. Ved at det skrevne ordet blir stående, kan krenkelsene være vanskelig å beskytte seg mot. Men om åpenheten i bloggen fungerer som et fellesskap, vil dialogen også kunne være kontrollert av en slags indre justis, normer for hva som er ”tillatt” å skrive på en blogg. Alle mine informanter var opptatt av at det ikke var lurt å blogge, dersom man var svært avhengig av positiv respons for ivaretagelse av selvbilde, nettopp fordi det er en utsatt arena også for ukloke og sårende tilbakemeldinger.

I dialogen kan det også ligge en forpliktelse til deltagelse. Informantene forteller at de opplever det å svare på kommentarene som viktig og en del av det å være vennlig og høflig. En av informantene er bevisst på å holde dette presset unna seg selv, de dagene hun har lite krefter. En del av det å motta respons og slik sett være i dialog, kan også handle om å skulle svare på responsen. Sletteland problematiserer dette, ved at det kan gi oppleves stressende.

”En ulempe ved slik blogging kan være at man etter hvert opplever en slags forpliktelse til å oppdatere sin egen historie overfor leserne. Forventningene kommer ikke fra leserne, men fra bloggeren selv. Slike indre forventninger kan bidra til å øke

stress. I tillegg kan svar fra leserne, selv om de er positive, også oppleves som en indre forventning om å svare hver enkelt” (Sletteland 2014:147).

5.4 Å utvikle mot

Informantene forteller at respons på bloggen har gjort dem tryggere og modigere. De er opptatt av at det ikke er ros som fører til endring, men det er responsen som berører dem som gjør en forskjell. Jeg vil i de videre avsnittene forsøke å utdype dette.

5.4.1 Responsens påvirkning på bloggernes identitetsforståelse

”Jeg tror jeg har blitt sikrere med bloggen. (...) Det gav meg ganske mye selvtillit, overraskende mye selvtillit” (A18:6).

Anette Holmgren skriver i boken ”Terapifortellinger” om eksternalisering som en vei fra skam til berettigelse (2010). Hun skriver i innledningen til kapittelet om selvfortellingens innflytelse.

”I mitt terapeutiske arbeid har jeg bevart en grunnleggende interesse for selvfortellingens innflytelse på menneskers liv. Jeg har vært både forundret og frustrert over hvordan negative fortellinger kan begrense og utarme vesentlige områder av menneskers liv. Men dermed har arbeidet mitt også medført forundring og glede over hvordan mennesker gang på gang greier å bryte med de dominerende negative fortellingene og få økt innflytelse over sitt eget liv” (s57).

Informantene jeg har snakket med er opptatt av hva det å blogge og det å få respons på bloggen har gjort med dem og deres selvfortelling. Alle vektlegger at erfaringen og responsen har gjort dem tryggere og gitt dem mer selvtillit. Dette er kanskje ikke overraskende, da informantene også vektlegger en opplevelse av respons som positiv, og at de har opplevd lite eller ingen respons som har vært krenkende eller negativ. Å mestre bloggformatet, det å beherske kunsten å fortelle og å bruke språket, har gitt mot til å fortsette å blogge, men også til å skrive i andre fora, som i medlemsblad til interesseforeninger og lignende. Når bloggen i så stor grad oppleves å øke selvtillit og mestringsopplevelse, kan en se for seg at formatet også bærer i seg det motsatte. En gjør seg tilgjengelig også for negative tilbakemeldinger og kritikk, som kan skape usikkerhet og utrygghet. På spørsmål om de vil anbefale andre å blogge, legger derfor informantene vekt på det å ha en grunnleggende trygghet slik at en kan

håndtere en eventuell negativ tilbakemelding. I 2011 gikk det en debatt om dette blant annet i Aftenposten og NRK, da en blogger kunngjorde at hun ville avslutte blogggingen på grunn av belastningen med blant annet negativ respons (Trulsen 2011).

5.4.2 Anerkjennelse gjennom respons

Tidligere i oppgaven har jeg snakket om det å tørre sårbarhet og det å akseptere sin ufullkommenhet som viktig for opplevelse av tilhørighet. Jeg vil i denne sammenheng tenke at tilhørighet blant annet kan forstås eksistensielt, som en tilhørighet til livet og tilværelsen. Når informantene forteller om sine erfaringer blant annet om sårbarhet i bloggen, og de får respons som anerkjenner disse erfaringene, vil dette kunne få betydning ikke bare i form av økt selvtillit, men også som en bekreftelse på tilhørighet.

Falkum, Hytten og Olavesen skriver i en artikkel i psykologtidsskriftet om anerkjennelsens psykologi. ”Menneskers selvopplevelse og mentale helse påvirkes av tre ulike former for intersubjektiv anerkjennelse: anerkjennelse i nære relasjoner, rettslig anerkjennelse og sosial verdsetting” (2011). De skriver blant annet om hvordan opplevelser av sosial ekskludering, tap av rettigheter og funksjon påvirker menneskers selvopplevelse. Når informantene beskriver at de opplever mening gjennom bloggen, både ved det å formidle kunnskap og refleksjon og også ved en bevissthet omkring måten de formidler det på, og dette igjen blir anerkjent, kan en tenke seg at responsen på bloggen får betydning i det å motvirke en negativ opplevelse av å være annerledes og ekskludert. Informantene beskriver at de opplever mening gjennom bloggen, både ved å formidle kunnskap og også ved en bevissthet omkring måten de formidler det på. Når dette blir anerkjent, kan en tenke seg at responsen på bloggen får betydning i det å motvirke en negativ opplevelse av å være annerledes og ekskludert.

5.4.3 Mot eller overmot?

Informantene forteller at bloggen har gjort dem modigere. De har fått positiv erfaring med det å være åpen, og åpenheten fører til meningsfull respons. Da de har lite erfaring med negativ respons, er det vanskelig å vurdere om de på noen områder blir overmodige, og åpner seg i større grad enn de egentlig ønsker. ”Den rådende overbevisning i dag er at nærhet mellom personer representerer et moralsk gode”, skriver Ricard Sennet i boken ”Intimitetstyranniet” (1992). Han kritiserer det han mener er en psykologisk målestokk for sannhet som i for stor grad blir styrende for samfunnets sammensatte virkelighet og utfordringer. Dersom nærhet

oppfattes som et ubetinget gode kulturelt sett, kan dette tøyte den enkeltes grenser for intimitet og åpenhet. Vi lærer gjennom vår oppvekst og gjennom de relasjoner som preger oss, å sette grenser for vår egen intimitet. Dette er en viktig beskyttelse for krenkelser. For noen vil erfaringer av grenseoverskridende atferd gjøre at en i mindre grad er bevisst hvor ens egne grenser går.

Når jeg skriver møter ordene mine tastaturet og skjermen, men de møter ikke umiddelbart verbale eller ordløse reaksjoner fra en annen. Det er ofte reaksjonene fra den andre som hjelper meg å opprettholde grensene jeg trenger for egen intimitet. Mangelen på de umiddelbare reaksjonene kan innebære en fare for at en gjennom blogg blir overmodig i forhold til åpenhet, fordi egne intimitetsgrenser blir utydelige. En vil derfor kunne være mer utsatt for krenkelser. Mine informanter beskytter seg mot dette gjennom å lese og reflektere over egen tekst før den legges ut. Dette gjør de gjennom en gradvis øvelse i det å blogge og i det å motta respons som gjør dem modne for mediet. Mangler en denne evnen til refleksjon eller modenheten en kan få gjennom øvelse, vil en kunne utlevere seg i for stor grad.

Kronisk sykdom kan i seg selv være med på å utviske intimitetsgrenser. Jeg treffer i min jobb pasienter som opplever å måtte stilles og vaskes og er uten kontroll på basale kroppslige funksjoner. Psykiske reaksjoner, frykt, gråt og smerte kan være vanskelig å skjule og ubehagelig å blottlegge. I en slik situasjon trenger en ikke bare hjelp til mer åpenhet, men en trenger også hjelp til å ivareta egne grenser. På et sykehus er dette utfordringen til helsepersonell som utøver profesjonell omsorg. I sosiale medier er mennesker i større grad overlatt til seg selv i forhold til å reflektere over denne sårbarheten. I en kultur hvor åpenhet fremelskes er jeg usikker på om vi trenger mer mot til åpenhet, eller om vi i større grad trenger beskyttelse fra overmot og for stor grad av blottlegging. Men det er som i så mange andre spørsmål en streben mot den rette balansen. For det er utvilsomt mange goder ved åpenhet, slik mine informanter forteller at de erfarer. Ved å våge å være åpne og sårbare, gjør de seg mottagelige for å bli positivt berørt. Men i sårbarheten er også faren for å bli krenket.

5.4.4 Blogg som hedrende seremoni.

”Noen ganger blir jeg helt rystet over den intenst gode tilbakemeldingen jeg får. (...) Den treffer noe veldig dypt i meg. (...). Det blir veldig sterkt på en måte” (C6:38).

Jeg har tidligere skrevet om hedrende seremonier som er omtalt av blant annet White og Lundby, og som blant annet handler om det å bringe tilhørere inn i samtalene (White 2009, Lundby 2006, Lundby 2009). På samme måte virket også Tom Andersens reflekterende team som en måte å åpne opp for mangestemt respons i terapirommet (2010). I terapi får gjerne tilhørerne et oppdrag for sin respons – de skal lytte eller respondere med en spesiell vinkling som man tenker kan være med å bidra på en betydningsfull måte. Tilhørerne kan være profesjonelle, men de kan også være med mennesker med tilsvarende erfaringer.

Informanten jeg har sitert over føler seg sterkt berørt av den responsen hun får på bloggen. Hun kaller det ”intetst gode tilbakemeldinger”. Det er særlig den type respons som handler om at andre har blitt berørt som informantene vektlegger som viktige. Det kan tenkes at det at andre opplever seg berørt av informantenes fortellinger om krevende erfaringer, er med på å anerkjenne bloggerens erfaring som betydningsfull. Det i seg selv kan kjennes styrkende og det kan øke en opplevelse av tilhørighet eller deltagelse. Når leserne både gjennom respons anerkjenner erfaringene, men så også deler av sine egne erfaringer eller refleksjoner, vil dette kunne bidra til å tykne en fortelling, slik White og Lundby skriver om dette.

Hedrende seremonier startet, som jeg tidligere har referert til, som en hjelp til identitetsforsterkende fortellinger for amerikanske jøder. Hvis identitetsfortellinger mangler eller blir for ensidige kan det øke den sosiale smerten. Alv A Dahl definerer sosial smerte som en følelse knyttet til det å bli utstøtt fra et sosialt felleskap (2012). Konsekvens av kronisk sykdom kan være det å miste arenaer for sosial samhandling og felleskap. Informanten jeg har sitert over forteller om en slik opplevelse av å være isolert. På grunn av sykdom er hun mye alene hjemme hos seg selv, og hun har ikke krefter til å pleie vennskap slik som tidligere. Opplevelsen av å være et sosialt menneske som for eksempel å være en venn kan bli et savn. Det å være i dialog gjennom bloggen, å bli anerkjent og å få innspill på sine refleksjoner er for henne svært verdifullt.

5.5 Implikasjoner for videre forskning og terapeutisk arbeid.

Mitt studie har fokusert på responsens betydning og informantene er alle kvinner som blogger om somatisk sykdom. Det er mange spørsmål som tangerer mitt studie, hvor videre forskning

ville bidra til utvidet kunnskap. Jeg vil her påpeke noen spørsmål som jeg særlig har blitt opptatt av gjennom min studie.

Jeg mener det ville være interessant å se på kjønnsaspektet innen denne type blogging, om det er forskjell på hvordan kvinner og menn bruker mediet. Det er også interessant hvordan den spesifikke sykdommen også påvirker bruken av blogg. I Aftenposten sto det nylig en artikkel om hvordan ulike sykdommer har ulik prestisje, og gir ulik grad av aksept og anerkjennelse (Langberg 2015). Videre forskning ville kunne bidra til økt forståelse for hvordan dette påvirker håndtering av sykdom i sosiale medier. Jeg mener også det ville være interessant å se på hvordan deltagelse i sosiale medier påvirker annen sosial deltagelse.

Kunnskapen om hvordan også sosiale medier kan bidra i terapeutiske prosesser er viktig for å forstå de arenaer hvor mennesker oppsøker og mottar ulike former for hjelp og støtte. Sletteland skriver at ”dagens og morgendagens brukere av helsetjenester utfordrer helsepersonells fagkunnskap og kommunikasjonsferdigheter gjennom sin aktive internettbruk og sin teknologikompetanse” (1014:5). Mitt ønske er at denne studien øker familieterapeuters nysgjerrighet på blogg og responsens betydning, og stimulerer til å lete i blogg og i sosiale medier etter kunnskap om mestring og meningsskapende aktivitet.

6. Oppsummering og avslutning

Innledningsvis fortalte jeg om beskrivelsen av et vennskap i romanen ”La meg synge deg stille sanger” av Linda Olsson (2005). Kommunikasjonen i vennskapet var i tillegg til ord en nonverbal nærhet av blikk, pust og berøring. Jeg undrer meg på om det nettopp i det nonverbale ligger en mulighet til samklang, ”for å kunne forbli i en samtale med et annet menneske, så må man respektere hans/ hennes grunnleggende behov for å bevare sin integritet” (Andersen 2010:29). Mine informanter forteller om opplevelser av å bli sett, bli bekreftet og bli utfordret gjennom kommunikasjon i sin blogg. Responsen på bloggen kan, når det er en viss grad av samklang og ivaretagelse av integritet, bidra til opplevelse av tilhørighet, innsikt og økt frimodighet.

”Ingen instinkter sier mennesket hva det skal gjøre, og ingen tradisjoner sier hva det bør gjøre. Snart vil det ikke vite hva det vil gjøre. Mer og mer vil menneskene bli ledet av det andre skal ha dem til å gjøre, og slik vil de i stigende grad bli offer for ensrettingen” (Frankl 1966:103).

Frankl kaller denne mangelen på instinkter et eksistensielt vakuum. Han skriver om dette i 1966, lenge før internett og sosiale medier var en del av vår virkelighet. Om vi er i ferd med å finne tilbake til instinktene eller om det eksistensielle vakuemet bare øker, er jeg usikker på. Mulighetene for å bli ledet - eller forledet - er i alle fall store, og andres fortellinger og meninger har aldri vært mer tilgjengelige.

For mennesker med begrenset mulighet til aktivitet på grunn av sykdom, kan deltagelse i sosiale medier være svært betydningsfullt. Mine informanter opplever sin begrensing ulik, men forteller alle om opplevelser av dager med lite energi, hvor tilgjengeligheten i sosiale medier og muligheten for å blogge ”fra sengekanten” er viktig. Også innen familieterapi vil vi møte mennesker som opplever seg isolert fra arenaer for sosial kontakt, og også fra arenaer som kan tilby råd og veiledning. I møte med disse trenger vi også kunnskap om muligheten og utfordringene som ligger i sosiale medier.

Min studie viser at respons er en betydningsfull del av det å blogge. For mine informanter har opplevelsen av respons hovedsakelig bidratt positivt til deres selvopplevelse. Min diskusjon av teori og annen forskning påpeker at blogg som medium innebærer risiko for avvisning og krenkelser, men også muligheter for modning og utvikling.

Litteratur

- Andersen, T. (2010). *Reflekterende prosesser. Samtaler og samtaler om samtalerne*. København: Dansk Psykologisk Forlag.
- Andersen, U. C. (2014). *Når margin blir mainstream. Forhandlinger av ekteskap, foreldreskap og slektskap i mediene*. Universitetet i Oslo, Avhandling for Ph.D.-graden i sosiologi.
- Anderson, H (2003). *Samtale, sprog og terapi*. Et postmoderne perspektiv. København: Hans Reitzels Forlag.
- Andreassen, H. F. (2014). *Sykdom må ikke forties*. Bergens Tidende. URL: <http://www.bt.no/meninger/debatt/Sykdom-ma-ikke-forties-3052640.html> (lest 2. mars 2015).
- Apter, T. (1996). *Expert witness: Who controls the psychologist's narrative?* In: Josselson R. (red). *Ethics and process in the narrative study of lives*, Vol 4, London: Sage publications, s. 22-44.
- Batenburg, A. og Das E. (2014). *Emotional coping differences among breast cancer patients form an online support group: A cross-sectional study*. Journal of Medical Internet Research. Vol 16 (2), s 402-414.
- Beatty, L. og Lambert, S. (2013). *A systematic review of internet-based self-help therapeutic interventions to improve distress and disease-control among adults with chronic health conditions*. Clinical Psychology Review. Vol 33(4). S 609-622.
- Beck, L. A. (2013). *Blogg som et interaktivt verktøy for å fremme (psykisk) helse*. Master i helse- og sosialfaglig arbeid med barn og unge Avdeling for helse- og sosialfag Høgskolen i Lillehammer.

Bertrando, P. (2007). *The dialogical therapist: dialogue in systemic practice*. London: Karnac Books.

Bjørkelo, K. A. red. (2013). *Gi meg en scene!: Norsk blogghistorie: terror, traumer og dagens outfit*. Oslo: Humanistforlaget.

Boniell-Nissim, M. og Barak, A. (2013). *The therapeutic Value of Adolescents' Blogging About Social-Emotional difficulties*. Psychological Services Vol. 10, No.3, 333-341.

Brinkmann, S. (2015). *Stå imot. Si nei til selvutviklingen*. Oslo: Forlaget Press.

Brown, B. (2010). *The power of vulnerability*. URL:
https://www.ted.com/talks/brene_brown_on_vulnerability#t-565943
(sett 4. mars 2015)

Dahl, A. A. (2012). *Sosial angst og smerte*. Oslo: Fagbokforlaget.

Dallos R og Vetere, A. (2005). *Researching Psychotherapy and Counselling*. England: Open University Press.

Elgesem, D. (2003). *Internettforskning- hvordan ivareta forskningsetiske prinsipper Forskningsetikk*. Forskningsetikk (Nr. 1-03).

Falkum, E., Hytten, K., Olavesen, B. (2011). *Anerkjennelsens psykologi*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol 48, nummer 11, side 1080-1085. URL:
http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=157360&a=2
(lest 3. mars 2015)

Fjerstad, E. (2010). *Frisk og kronisk syk. Et psykologisk perspektiv på kronisk sykdom*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Flesland, H. M. Sperre (2012). *Blogg som sosialt rom. Om deltakelse og fellesskap i bloggspæren*. Masteroppgave i samfunnsarbeid Høgskolen i Bergen Våren 2012.

Frankl, V. (1966) *Kjempende livstro*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Fuhr, B. (2015). *Hva er din grunn til å stå opp om morgenen*. Aftenposten. URL:
<http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/Hva-er-din-grunn-til-a-sta-opp-om-morgenen-7974275.html>

(lest 4. mars 2015)

Gergen, K. J. (2010). *En invitation til social konstruksjon*. København: Forlaget Mindspace.

Goffman, E. (1992). *Vårt rollespill til daglig : en studie i hverdagslivets dramatik*. Oslo: Pax forlag AS.

Helsedirektoratet (2014). *Nasjonal Plan for selvorganisert selvhjelp*. IS-2168

Holmgren, Anette (2010). *Terapifortellinger. Narrativ terapi i praksis*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag.

Hårtveit, H. Og Jensen, P. (2004). *Familien - pluss én. Innføring i familierapi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Jensen, P. og Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene, kommunikasjon i profesjonell praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Johansen, V. F. (2014). *Påtvunget åpenhet*. Bergens Tidende. URL:
<http://www.bt.no/meninger/kronikk/Patvunget-apenhet-3062225.html>

(lest 2. mars 2015)

Johansen, V. F, Andrews, T. M., Hauknes, H. (2009). *Når det intime blir offentlig. Kvinners erfaring med åpenhet om brystkreft*. Nordisk Tidsskrift for Helseforskning, nr 2, s 1 – 17.

Johnsen, A. og Wie Torsteinsson, V. (2012). *Lærebok i familierapi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Johnsen, A., Wie Thorsteinsson, V., Sundet, R. (2000). *Samspill og selvopplevelse*. Nye veier i relasjonsorienterte terapier. Tano Aschehoug, Oslo.

Jordan, N., Russel, L., Afousi, E., Chemel, T., Mc Vicker, M., Robertson, J., Winek, J. (2014) *The ethical use of social media in marriage and family therapy; Recommendations and future directions*. The Family Journal, Vol. 21, s 105-112.

Kvale S. og Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Ad Notam, Gyldendal. 2.utg.

Langberg, Ø. K. (2015). *Vi ser en tendens til at det finnes en "riktig" og en "feil" måte å være funksjonshemmet på*. Aftenposten 12. april s 4 -5.

Larsen, A. K. (2007). *En enklere metode: Veiledning i samfunnsvitenskapelig forskningsmetode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Lundby, G. red. (2009). *Terapi som samarbeid. Om narrativ praksis*. Oslo: Pax forlag AS.

Lundby, G. (2006). *Reflekterende team som hedrende seremoni*, i Eliassen, H og Seikkula, J. (red.) *Reflekterende prosesser i praksis*. Oslo: Universitetsforlaget.

Lüders, M., L. Prøitz, et al. (2007). *Personlige medier : livet mellom skjermene*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Madigan, S. (2009). *Narrative therapy with children video*. URL:

<https://www.youtube.com/watch?v=XMst5HoOS6c>

(sett 2. desember 2014)

Madigan, S. (2011). *Narrative therapy*. Washington D. C.: American Psychological Association

Møller, L. (2012). *Anerkjennelse i praksis*. Oslo: Kommuneforlaget

Niderhoffer, K.G. og Pennebaker J. W. (2009). *Sharing One's Story: On the Benefits of Writing or Talking About Emotional Experience*. I: *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press.

Nipen, K. (2011). *14 åringer bør ikke blogge*. Aftenposten URL:
<http://www.aftenposten.no/kultur/14-aringer-bor-ikke-blogge-5105705.html>
(lest 1. mars 2015)

Okkenhaug, B. (2009). *Når jeg skjuler mitt ansikt. Perspektiver på skam*. Oslo: Verbum Forlag.

Olsson, L. (2005). *La meg synge deg stille sanger*. Bergen: Vigemostad & Bjørke

Pennebaker, J. W. (1997). *Writing about emotional experiences as a therapeutic process*. *Psychological Science* 8(3): 162-166.

Ramirez-Esparanza, N. og Pennebaker, J. W. (2006). *Do good stories produce good health? Exploring words, language and culture*. *Narrative inquiry* 16:1, 211-219.

Remen, A.C. (2014). *Bloggingen ble egenerapi*. Bergens Tidende. Publisert 04. februar 2014.
URL: <http://www.bt.no/meninger/kronikk/Bloggingen-ble-egenterapi-3052582.html>
(lest 2. mars 2015)

Repål, A. (2009). *E-terapi*. Tidsskrift for Norsk Psykologforening, Vol 46, nr. 4, s 346-347.

Rød, O. (2013). *Å være eller ikke være på nett, er det spørsmålet? – terapeutisk arbeid med par der bruk av internett og sosiale medier har bidratt til å skape samlivsproblemer*. Fokus på familien, nr. 4 side 268 – 286.

Sennet, R. (1992). *Intimitetstyranniet*. Oslo: Cappelens Forlag AS.

Shotter, J. (1993). *Conversational realities. Constructing life through language*. London: Sage Publications.

Sletteland, N. (2014). *Helsekommunikasjon og digitale medier*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Smith, J.A., Flowers, P og Larkin M. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. London: Sage.

Staude, S og Marthinsen, S. T. (2013). *Sosial kommunikasjon: personlig – samtale – verdi*. Oslo: Kommuneforlaget.

Tan, L. (2008). *Psychotherapy 2.0: MySpace. Blogging as self-therapy*. American Journal of Psychotherapy, Vol 62, No 2, 143 - 163.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (Vol. 2). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.

Thornquist, E (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke.

Trulsen, O. (2011). *Bør tåle negativ kritikk*. NRK. URL: <http://www.nrk.no/kultur/-bor-tale-negativ-kritikk-1.7447268>

(lest 1. mars 2015)

Tømte, K (2009). *Bloggpraksis som lært selvrepresentasjon. En kvalitativ analyse av selvrepresentasjon i personlige blogger*. Masteroppgave i medievitenskap Institutt for medier og kommunikasjon, Universitetet i Oslo.

Umefjord, G. (2006). *The use of interne-based Ask the Doctor Service involving family physicians: evaluation by a web survey*. Family Practice. Vol 23(2), s 159-166.

Vedeler, A. H. (2011). *Diving into the poetic movement. Exploring "supervision" and "therapy"*. University of Bedfordshire & Kensington Consultation Centre. Professional Doctorate in Systemic Practice.

Wen, K-Y., McTavish, F., Kreps, G., Wise, M. og Gustavson, D. (2011). *From diagnosis to death: A case study of coping with breast cancer as seen through online discussion group messages*. Journal of Computer-Mediated Communication. Vol 16(2), s 331-336.

White, M. (2009). *Kart over narrativ praksis*. Oslo: Pax forlag AS.

Widerberg, K. (2001). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget.

Wikipedia (2015). *Blogg*. URL: <http://no.wikipedia.org/wiki/Blogg>
(lest 1. mars 2015).

Wold T. (2014). *Gjør det triste til en positiv kraft*. Bergens Tidende. Publisert 04. Februar 2014. URL: <http://www.bt.no/meninger/kronikk/Gjor-det-triste-til-en-positiv-kraft-3053961.html>
(lest 2. mars 2015)

Øfsti A. K S. (2010). *Parterapi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Østvik, E. (2013). *"Bloggen er jo et slags redskap mot sykdommen"*
Narrativ analyse av fortellinger fra bloggen til en ungdom med alvorlig kreftsykdom. Institutt for helse- og omsorgsfag Det Helsevitenskapelige fakultet Universitetet i Tromsø 15.januar 2013.

Aarseth, H. (2011). *Moderne familieliv*. Oslo: Cappelen Damm AS.

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Masteroppgave i familieterapi og systemisk praksis

Diakonhjemmets høgskolesenter

Innlevering mai 2015

Veileder Anne Øfsti

Student Elin Okkenhaug Bratland

Blogg og responsens betydning

Om blogg sett i lys av teori om reflekterende prosesser og anerkjennende seremoni.

Intervjuguide

Hvordan snakker bloggere som skriver om livsutfordringer, om betydningen av tilbakemeldinger og respons?

Veiledende tema/spørsmål

Åpen struktur

a) Hvilke begrunnelser gir bloggerne for det å dele sine erfaringer i en blogg?

Om det å begynne å blogge

Når begynte du å blogge?

Var det andre involvert i avgjørelsen/ inspirert av noen/ støttet av noen?

Hvordan opplevdes oppstarten?

Nettverkets reaksjoner?

Begrunnelser for det å blogge

Hvorfor blogge, hvorfor dele vanskelige erfaringer overhode?

Kan du huske hvilke overveielser du gjorde – refleksjoner i forhold til positive/negative sider ved det å blogge før du begynte?

Om erfaringer med andre måter å uttrykke seg på

Dagbok, brev, andre sosiale medier?

b) Hvordan snakker bloggerne om betydningen av andres opplevelser og reaksjoner på sin blogg?

Om respons

Hva slags respons, får du på bloggen din?

Fra hvem?

I hvilken form?

Type reaksjoner, eksempel på kommentarer?

Opplevelse av manglende respons?

Forventninger til respons?

Opplevelser av negativ respons?

Arenaer for respons

Blogg, andre sosiale medier, direkte kommentarer?

Følgere av bloggen på facebook?

Varies responsen ut fra arenaen responsen gis?

Om betydningen

Virkningen av responsen, hva gjør den med deg?

Ulik respons ulik virkning? Hvordan?

Betydningen av positiv respons/ og av negativ respons?

Betydningen av manglende respons?

Responsens påvirkning på videre blogginnlegg?

Opplevelser av følelsesmessige reaksjoner på responsen?

Betydningen av relasjon til den som gir respons?

c) Hvordan beskriver bloggerne de konsekvenser bloggingen har fått på deres opplevelse av seg selv?

Om før og nå

Forandringer?

Bloggens effekt på andre livsendringer?

Bevegelser i livet på påvirket av bloggingen?

Identitet

Forandringer i beskrivelser av seg selv, opplevelser av seg selv, fortellinger om seg selv?

Effekt på andre

Andres beskrivelser av endring?

Betydningen av andres opplevelser/berørthet for egen opplevelse?

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

”Blogg og responsens betydning”

Om blogg sett i lys av teori om reflekterende prosesser og anerkjennende seremoni.

Bakgrunn og formål

Dette prosjektet er et ledd i Masterutdanning i familierapi og systemisk praksis ved Diakonhjemmets høgskolesenter i Oslo. Jeg, Elin Okkenhaug Bratland, er sosionom og jobber på niende året ved Sørlandet Sykehus i Arendal. Jeg er masterstudent på snart fjerde året, og min masteroppgave omhandler blogg som en arena for å dele fortellinger om livsutfordringer, og om hvordan bloggere snakker om betydningen av respons. I den forbindelse vil jeg intervju 4 – 5 bloggere. Det er kun materiale fra intervjuene som blir tatt med i oppgaven, ikke tekstmateriale fra selve bloggen. Oppgaven veiledes av Anne Øfsti, Førsteamanuensis ved Diakonhjemmet høgskolesenter.

Jeg henvender meg til deg etter å ha sett på bloggen din. Jeg tror du vil kunne bidra med nyttig kunnskap om betydningen av det å blogge. Jeg håper du finner prosjektet interessant og at du kan tenke deg å sette av ca. en time til et intervju.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Prosjektet er en kvalitativ undersøkelse med noen få dybdeintervju. Intervjuet vil bli foretatt i løpet av siste halvdel av august/ første halvdel av september 2014. Jeg vil foreslå et møtested som er praktisk tilgjengelig for deg. Intervjuet blir tatt opp på bånd og transkribert (skrevet ut som tekst). Materiale fra intervjuene vil bli studert i lys av teori. Alt materiale vil bli anonymisert i oppgaven/publikasjoner. Spørsmålene vil handle om dine erfaringer med det å blogge, hvordan du opplever reaksjonene på bloggen din, og om hvilke konsekvenser det å

blogge har fått på din opplevelse av hvem du selv er. Spørsmålene er åpne, det vil være din fortelling som er viktig for meg å få høre.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Taleopptaket vil være på en passord-beskyttet diktafon og vil bli oppbevart i et låst skap. Opptaket vil bli slettet når materiale er transkribert. Du vil få mulighet til å lese igjennom transkripsjonene. Transkripsjonene vil bli gjort på en passord- beskyttet datamaskin. Det skriftlige materialet vil være aidentifisert, og vil også bli oppbevart i et låst skap. Når oppgaven er levert og vurdert, vil transkripsjonene makuleres.

Prosjektet skal etter planen avsluttes i mai 2015.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Jeg vil ta med et samtykkeskjema som fylles ut i starten av intervjuet. Skjema er vedlagt nedenfor.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, kan du gi meg tilbakemelding på mail, elin@bratland.no. Du kan også kontakte meg på mobil 90 55 21 65.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Med vennlig hilsen Elin Okkenhaug Bratland.

Samtykke til deltakelse i studien:

”Blogg og responsens betydning”

Om blogg sett i lys av teori om reflekterende prosesser og anerkjennende seremoni.

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

- Jeg samtykker til å delta i intervju*
- Jeg samtykker til at anonymiserte opplysninger fra intervju kan publiseres i masteroppgave, og i eventuelle fagartikler også etter prosjektslutt.*

Vedlegg 3: Transkripsjon

Utklipp fra transkripsjon 1, side 6 og 7

E: Ja

A: Fordi at jeg, det er veldig hyggelig med alle de derre, eller jeg vet ikke, det hadde vært veldig lite hyggelig hvis de hadde sagt sånn, du skriver skikkelig dårlig. Hvorfor skriver du så rart? Det hadde jo ikke heller vært noe hyggelig? Jeg tror egentlig at jeg ville helst, kanskje jeg ville helst sluppe det. Den tilbakemeldinga. Egentlig. For jeg vet ikke hva jeg skal gjøre med det. Jeg blir litt sånn brydd.

E: Ja

A: Jeg vet ikke hvor jeg skal gjøre av det på en måte.

E: Nei, hvor du skal plassere det hen?

A: Nei for jeg, nei...

E: Men hvilke forskjell, nå har jeg jo ikke lest masse av, men jeg har lest mye av blogginnlegga fra i fjor og noe av det som det er mye kommentarer på, der er det en forskjell. Noe er veldig rent det, og noe er litt mer sånn videre refleksjon.

A: Ja

E: På et vis

A: Ja, og de liker jeg veldig mye bedre. Det er de som kommer i hageselskapet.

A/E: Latter

E: Ja?

A: Det er de som kommer i hageselskapet. Det er de som tar meg med videre da. Når jeg har stoppa, så går de, så tenker de noe annet.

E: Men opplever du at det skjer?, At du får den type respons som hjelper, som gjør noe med din egen samtale og på en måte?

A: Ja. For da blir det en annen, altså da... For det første så kjennes det veldig deilig å ikke være. Det er veldig mange kronisk syke som vet veldig godt hva jeg snakker om.

E: Ja

A: Særlig når jeg snakker om NAV. Særlig når jeg snakker om leger som ikke er spesielt interessert i noe annet enn medisiner. Eh. Og det kjennes støttende. Der kjenner jeg at det er fint å ha støtte. Og så er det fint det at den verden er litt større en den ser ut. For det er den. Det å være, i begynnelsen da jeg skreiv, var jeg helt ufør. Og jeg hatet det. Jeg hatet hver gang jeg traff noen nye da. Og så sa de sånn, Å hva gjør du? Ehh, ufør. Og så ble det helt stilt. Og så kjente jeg at de så litt på meg. Og så hadde de ikke lyst til å spør. Ehh, å så var det kanskje noen som trodde jeg var psykiatrisk ufør, og det tør de i hvert fall ikke spørre om

E: Nei?

A: Å så ble jeg litt sånn opptatt av å rette opp i den misforståelsen, og det er dårlig gjort mot de psykiatriske, hva er det...

E: Hva skal jeg forsvare nå?...

A: Ja, for du jobber jo så fint i hagen.

A/E: Svak latter

A: Og i det bloggrommet så føler jeg at det har ikke vært sånn.

E: Nei?

A: Der har det vært mange, mange flere som, for det første har lest bloggen min, så det er klart at de vet, at hvis jeg kan velge så vil jeg helst ha full jobb.

E: Ja for det er nesten interessant, at, for de blir jo kjent...

A: Ja

E: du får en anledning til å la dem bli litt kjent med deg da?

A: Ja

E: Og det er nesten litt rart, for en kunne jo tenke at når noen møtes face-to-face, så er det en mye bedre arena for å faktisk bli kjent

A: men det tror jeg kanskje ikke

E: Nei, for på en måte så sier du jo faktisk noe helt annet

A: Ja

E: Det fascinerte meg litt

A: Ja, for jeg tror kanskje ikke det. For at de har fått god tid. Jeg har skrevet siden hvor lenge?

E: Kan de være 2010 eller noe sånt?

A: Ja, kanskje, 2010.

E: Kan det stemme?

A: Og det er fire år siden. Og det er klart de har fått med seg. Det er noen av dem som har lest alle bloggene.

E: Det var noen som etterlyste deg?

A: Ja, sant!/? Eh, ja fordi at de vett jo mye om meg. Første gangen jeg skreiv, eller hvert fall andre gangen, så hadde jeg flytta fra en mann. Og var på jakt etter et sted å bo. Jeg bodde hjemme hos mamma eller no. Og då au, husker jeg, jeg kjente at, det er lettere sånn i det skriftlige rommet her, enn ute. For da satt jeg plutselig å var helt ufør. Og hadde kasta ut, egentlig flytta litt sånn akutt. Og putta alt jeg eide i bilen. Og da var det rommet au lettere å være i fordi at jeg trengte ikke å bruke så mye tid der. Jeg kunne velge helt. Jeg kunne velge det.

E: Gå inn og ut av det?

A: Ja, mye mer enn jeg kunne sånn ellers i verden

E: For det rommet. For jeg tenker det der når du snakker om ting som er krevende, ikke sant. Det er jo det. Krevende å være der. Å være ufør og. Så tenker jeg at mange ville tatt den samtalen med en terapeut. Eller en samtalepartner.

A: Jaa

E: Er det noen likhetstrekk mellom det rommet...

A: Ja. Ja det tror jeg. Jeg har vært i terapi. Jeg ble veldig stille når jeg var 16. Så da ble jeg sendt til terapi. Jeg blei veldig stille. Helt stille. Og, de første tre gangene så sa jeg ingenting. Vi bare satt der. Og så fikk jeg te. Og så fikk jeg lov å røyke der. Og så satt vi der i tre kvarter. Meg og han.

E: Ja

A: Og han prøvde å si litt, men jeg var ikke så – jeg var stille. Og det gjorde jeg altså tre ganger i tre kvarter. Og så sa han. Neste gang, hvis du velger å være stille, så kommer jeg til å si at du må finne en annen terapeut. Nå kaster jeg ballen over til deg, sa han. Du kan velge. Enten snakker du, eller så må du finne en annen terapeut. For dette får ikke jeg til. Og da – jeg snakka neste gang.

E/A: litt latter

A: Men i det rommet der, så var det veldig åpning for å være stille. Det var veldig åpning for å ta seg tid. Og det kan jeg og i den bloggverdenen. Jeg kjenner jeg liker det veldig godt. Vi skal være så travle alltid. Vi skal alltid – når vi har sagt noe så har vi sagt det, og da er det sant på en måte. Men når jeg skriver så, jeg trenger ikke å trekke det tilbake en gang. Jeg kan si at jeg føler det annerledes.

E: Ja, for et eller annet sted så skrev du noe om det å ombestemme seg. Jeg tenker - Det kan føles bastant da, ikke sant, – men så er det jo sånn i livet at den ene dagen så kjenner en det litt sånn

A: Ja, men så kjennes det annerledes

Vedlegg 4: Analyse

Utklipp av Analyse-matrise Transkripsjon 1, s 1 - 3:

TEMA	SITAT	MINE REFLEKSJONER/TEORI	DISKURSER
Tilhørighet / Nærhet	"mail til noen jeg ikke kjenner" A1: 19	Hva gjør at relasjonen kjennes god.? Kjenner på en annen måte. Har kontakt og tilhørighet tross at en ikke har truffet hverandre "in person" . Hva legger en i det å kjenne noen? Knyttet til respons – er det viktig hvem responsen kommer fra? Må vi kjenne noen. Apropos Michael White som dro inn "fremmede" som tilhørere	Diskurser om vennskap? Hva skal til for at noen kan kalles en venn? Må vi treffes "in person"
Formidling / Uttrykke seg	"lyst til å skrive" A1: 25	Behov og ønske om å skrive når hun ble syk. Behovet for å dele når følelser er sterke. Skriver mail fordi PC ikke tilgjengelig for å blogge.	
Nærhet	"I bloggen så er jeg nær" A2:3	Hva gjør at en kan oppleve at en er nær i en blogg? Forteller intime ting? Handler det om egenkontroll over det som deles i kombinasjon med trygghet. Hva har responsen å si for opplevelsen av å kunne være nær. Forteller at hun aldri har fått negativ respons.	Diskurser om nærhet. Intimitet
Vennskap	"skriver jeg til noen som jeg ikke kjenner men som jeg kjenner likevel" A2: 6	Hva gjør at en kjenner at en har en relasjon? Er det en relasjon? Dobbeltheten – kjenner men kjenner ikke. Har delt gjennom skriftlighet men aldri møtt hverandre.	Diskurser om vennskap
Vennskap generasjon sforskjell	"tror ho nærmere er 70 år" A2: 14		
Tilhørighet	"vi har truffet noe hos hverandre" A2: 22	Opplevelse av erfaringsfellesskap. Selvhjelpsteori	
Vennskap	"skaffa meg på en måte venner gjennom den bloggen" A2: 18		
Trygghet	"det kjennes trygt der, det kjennes vennlig" (om	Hva gir trygghetsfølelsen? Det at en får støtte. Gjenkjennelse? Frihet? Egenkontroll over stedet?	

	bloggen) A2: 32		
Formidling / Uttrykke seg	"alltid likt å skrive" A3:7	Skrevet dagbok. Skriftlighet som uttrykksform. Pennbaker – terapeutisk skriving.	
Trygghet/ Kontroll	"meg som legger premissene da" A3: 2	Bestemmer selv hva som skal skrives og når. Det å kjenne kontroll over egen historie. Selv bestemme hva som skal fortelles. Tom Andersen: Ikke få noen til å fortelle noe de ikke selv er klare for å fortelle. Anne Hedvig Vedeler: tid til å skape relasjon og trygghet slik at det som skal fortelles kan fortelles.	
Smerte	"fordi at det går over. Det blir bedre. Det tror vi ikke når vi er der" A3: 18	Gjennom dokumentasjon av egen historie – et narrativ som også forteller om endring. Ser at smerten går over.	Diskurs "tiden leger alle sår" ...?
Åpenhet / Usynlighet / ???	"det sikkert uansett ikke er noen som er interessert" A4: 17		
Kontroll	"skjerme de som er rundt meg. Jeg har ikke skrevet om..." A	Har en bevissthet om hva som kan fortelles i blogg og ikke. Skjermer de rundt.	Diskurser om hva som kan deles og ikke
Kontroll	"poster ikke før jeg vet at jeg kan stå med begge bena å se på" A 6:31	Det å ha kontroll over egen fortelling. Hva en vil formidle. Tom Andersen	
Kontroll	"leser det igjennom en gang" A 7:5	Ikke formidle det impulsive men det gjennomtenkte. Tom Anderson – pauser og pust. Det å ha rom til å tenke egen tanke før en formidler	
Kontroll	"jeg tenker jeg prøver å holde det på min historie" A7:19	Skjermer pårørende	
Tid	"når jeg har ro og tid så vil jeg gjerne skrive" A8:1	Å få fram fortelling krever tid	
Skrivetrang/ formidling	"savner det alltid" A8:26	Lystbetont å skrive/ blogge. Har ofte lyst men mangler tid og ro. Ikke forpliktelse som drar det	
Vennskap	"det blir på en måte sånn helt valgte venner" A9:9		
Tilhørighet	"Vi er venner for at	Erfaringsfellesskap. Opplever	

	vi har et eller annet felles” A9:15	tilhørighet i forhold til felles erfaringer. Ofte også de som kommenterer. Jmf White – det å bringe inn tilhørere med tilsvarende erfaring. Betydningen av å oppleve seg forstått??	
Bekreftelse	”ekkelig enige og synes jeg er flott og sånn. Det synes jeg nesten er litt slitsomt” A10:23	Tom Anderson: ros gir lite mening White: hedrende seremonier – ikke ros	
Støtte/ Respons	”Når jeg har stoppa (...) så tenker de noe annet” A12:7	Å få respons som hjelper en videre. Tenker tanken videre.	
Støtte	”det er fint å ha støtte. A12:22	Likemannsarbeid Felleskap Erfaringsfellesskap Ikke være alene	
Fellesskap	Og så er det fint at den verden er litt større enn den ser ut.” A12:22	Snakker om at flere er uføre Være en del av noe	