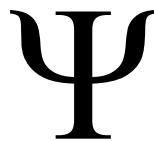




DET PSYKOLOGISKE FAKULTET



Hvorfor velger unge mennesker å dele selvskadingsinnhold på sosiale medier? En systematisk litteraturgjennomgang

HOVEDOPPGAVE

profesjonsstudiet i psykologi

Nora Arnesen & Oda Karlstad

Vår 2021

Veileder

Jens Thimm

Senter for krisepsykologi, Universitetet i Bergen

Forord

Da vi skulle velge tema for vår hovedoppgave la vi stor vekt på å velge noe som var av interesse for oss begge. Vi ble først oppmerksom på fenomenet selvskadingsinnhold på sosiale medier gjennom NRK sin dokumentarserie “Innafor” og episodene ved navn Trigger Warning. Da vi begge har arbeidserfaring fra ulike akutfunksjoner i barne- og ungdomspsykiatrien var dette temaet noe vi ønsket å få et nærmere innblikk i. Vårt engasjement for tematikken har vært av avgjørende betydning for arbeidet med hovedoppgaven. Vi ønsker å rette en stor takk til vår veileder Jens Thimm som har vært tilgjengelig og gitt oss raske og presise tilbakemeldinger. Din veiledning har vært svært viktig for oss i denne skriveprosessen. Vi ønsker også å takke venner og familie som har støttet og motivert oss underveis i prosessen.

Merknad: Vi har valgt å inkludere innholdsfortegnelse for å gi en bedre oversikt over oppgavens innhold. Videre har vi valgt å plassere tabeller i teksten for lesbarhetens skyld. Vi er oppmerksom på at dette ikke sammenfaller med gjeldende APA-standard.

Abstract

Social media is considered to be an integral and significant part of the everyday lives of most young people. In recent years, several social networks have emerged where content related to self-harm actively is being shared between young users. This has been a recent focus of concern in both the society and among clinicians, as the research literature has argued that sharing such content can help to normalize and reinforce self-harming behavior. However, few studies have investigated why young people are drawn to create and share such content. For that reason, the aim of this paper was to examine young people's motivation to share content related to self-harm on social media. A systematic literature search was conducted in the database Web of Science, as well as an unstructured literature search in Google Scholar. This resulted in a total of eight articles included in the literature review. Overall, the results indicate that social media can have an important and supportive function for young people with self-harm issues. Our findings show that young people take part in such networks on the basis of various reasons, such as a widespread desire to both give and receive support, be understood and to feel less lonely. Furthermore, the findings have highlighted a possible connection between motivational factors and various gaps in the health care system as well as stigmatizing attitudes in the society. In sum, the results from this study indicate that young people experience the sharing of self-harm related content on social media as something positive and rewarding, despite the potential negative consequences of sharing such content.

Keywords: self-harm, self-injury, NSSI, social media, social networks.

Sammendrag

Sosiale medier regnes for å være en integrert og betydningsfull del av de fleste barn og unges hverdag. I løpet av de siste årene har det vokst frem flere sosiale nettverk der innhold relatert til selvskading aktivt deles mellom unge brukere på sosiale medier. Dette har skapt stor bekymring både i samfunnet og blant klinikere og personell som jobber tett med barn og unge, da det i forskningslitteraturen har blitt argumentert for at deling av slikt innhold kan bidra til å normalisere og forsterke selvskadingsatferd. Det er imidlertid få studier som har undersøkt hvorfor unge mennesker trekkes mot det å skape og dele innhold av denne typen. Hensikten med denne litteraturgjennomgangen var derfor å oppsummere kunnskapen om unges motivasjon bak deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier. Det ble foretatt et systematisk litteratursøk i Web of Science, samt et ustrukturert søk i Google Scholar, hvilke resulterte i totalt åtte artikler inkludert i litteraturgjennomgangen. Samlet indikerer resultatene at sosiale medier kan ha en viktig og støttende funksjon for unge mennesker med selvskadingsproblematikk. Flere funn viser at unge mennesker tar del i sosiale nettverk som omhandler selvskading på bakgrunn ulike faktorer som blant annet et utbredt ønske om å både gi og motta støtte, bli forstått og for å føle seg mindre alene. Videre har funnene belyst en mulig sammenheng mellom motivasjonelle faktorer og ulike mangler i hjelpetilbudet i kombinasjon med stigmatiserende holdninger i samfunnet. Oppsummert indikerer funnene at unge mennesker opplever deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier som noe positivt og givende til tross for potensielle negative konsekvenser ved deling av slikt innhold.

Nøkkelord: selvskading, sosiale medier, sosiale nettverk.

Innholdsfortegnelse

Bakgrunn	7
Hva er selvskading?	8
Forekomst av selvskading	9
Hvorfor velger noen å skade seg selv og hvilke faktorer kan bidra til selvskading?	10
Sosiale medier	13
Selvskading på sosiale medier.....	14
Konsekvenser ved selvskading på sosiale medier.....	15
Problemstilling	17
Metode	17
Elektronisk litteratursøk	17
Resultater	21
Inkluderte studier.....	21
Deskriptiv informasjon om studiene	21
Litteraturgjennomgang	23
Diskusjon	34
Kliniske og samfunnsmessige implikasjoner	38
Svakheter ved studiene.....	42
Videre forskning.....	43
Svakheter ved litteraturgjennomgangen.....	44
Konklusjon	45
Referanser	46

Bakgrunn

I takt med den teknologiske utviklingen benytter barn og unge i økende grad ulike former for sosiale medier. For svært mange fungerer sosiale medier som et verktøy for informasjonsutveksling og sosial interaksjon med jevnaldrende, og er integrert som en viktig og naturlig del av barn og unges hverdag (Departementene, 2020, s. 13). Sosiale mediers påvirkning på barn og unges mentale helse har blitt belyst i flere studier og kobles stadig til lavere livskvalitet og psykisk velvære (Twenge & Campbell, 2019, s. 312). I forskningslitteraturen fremkommer det blant annet en sammenheng mellom aktiv bruk av sosiale medier og depressive symptomer, redusert søvnkvalitet og dårlig kropps- og selvbilde (Lavis & Winter, 2020).

Bekymringen knyttet til barn og unges bruk av sosiale medier har økt i takt med oppblomstring og deling av selvskadingsinnhold på ulike sosiale medieplattformer som Instagram og Facebook. Det har i løpet av de siste årene vokst frem en rekke lukkede nettverk på sosiale medier, hvor barn og unge aktivt deler billedlig og deskriptivt innhold av selvskading, selvmordstanker og selvmordsforsøk (Brown et al., 2020; Lavis & Winter, 2020). På tvers av ulike sosiale medier vokser det stadig frem nye trender for selvskading, samt ulike fora hvor metoder for både selvskading og selvmordsforsøk aktivt diskuteres blant medlemmene. Det gis oppmerksomhet til hverandres selvskading gjennom likes og kommentarer, og ofte er det de mest voldsomme tilfellene som tiltrekker seg størst oppmerksomhet (Brown et al., 2017).

Forskningsfeltet har de siste årene i økende grad rettet oppmerksomhet mot brukergenerert innhold relatert til selvskading på sosiale medier (Lewis et al., 2018). Denne trenden har skapt stor bekymring i samfunnet og blant klinikere på tvers av ulike fagmiljøer, da det er dokumentert at selvskading kan være sosialt overførbart og således medføre økt risiko for smitteeffekt (Helsedirektoratet, 2017; Moreno et al., 2016). En ser tendenser til at

barn og unge gjennom slike nettverk kopierer hverandres selvskadingsatferd, og på den måten forsterker og opprettholder hverandres vansker. På en annen side fungerer sosiale medier som en kanal hvor en åpent og anonymt kan kommunisere sårbarhet, bli validert, finne informasjon og motta sosial og emosjonell støtte. For mange har de lukkede nettverkene på sosiale medier blitt et fellesskap og et fristed hvor en kan komme i kontakt med andre i en lignende situasjon og hvor man aktivt kan både gi og motta støtte (Brown et al., 2020; Lavis & Winter, 2020; Seko et al., 2015).

En stor andel av forskningslitteraturen på dette området har tatt for seg de negative konsekvensene ved å oppsøke og dele selvskadingsinnhold på sosiale medier. Det argumenteres for at deling av slikt innhold bidrar til å normalisere, romantisere og oppfordre til selvskading, og således forsterke risikoen for suicidal atferd blant barn og unge (Kaukiainen & Martin, 2017; Lavis & Winter, 2020; Lewis et al., 2018; Lewis et al., 2012). Det foreligger imidlertid begrenset informasjon når det gjelder kunnskap om *hvorfor* barn og unge aktivt oppsøker og velger å dele selvskadingsinnhold på sosiale medier. Hensikten med denne oppgaven er å foreta en litteraturgjennomgang av studier som undersøker barn og unges motivasjon for å publisere selvskadingsinnhold på sosiale medier.

Hva er selvskading?

Selvskading kan defineres som enhver form for selvpåført, intendert skade, der det ikke nødvendigvis foreligger et ønske eller en intensjon om å dø (Lewis et al., 2018; Nock & Favazza, 2009, s. 1). Selvskadingsatferd er i mange tilfeller forbundet med å regulere og endre et smertefullt, mentalt lidelsestrykk gjennom å påføre seg selv fysisk smerte (FHI, 2018, s. 118). Det finnes ulike former for selvskading, og det foreligger stor variasjon med hensyn til valg av metode. Kutting, forgiftning, kloring, brenning og selvpåførte slag regnes som de mest utbredte metodene for selvskading (Helsedirektoratet, 2017).

Selvskadingsproblematikk er forbundet med økt risiko for utvikling av en rekke psykiske

lidelser og regnes i dag for å være blant de fremste risikofaktorene for selvmord (Lewis et al., 2018; Tørmoen et al., 2020). Følgelig anses selvskading som en global helseprioritering og et verdensomspennende folkehelseproblem på lik linje med selvmordsproblematikk (Departementene, 2020, s. 3).

Grunnet de mange negative konsekvensene som er assosiert med selvskadingsatferd bør ungdom som selvskader tidlig fanges opp av helsevesenet og tilbys behandling (Mehlum & Holseth, 2009). Behandlingsformer som dialektisk atferdsterapi (DBT-A) og mentaliseringsbasert terapi (MBT-A) trekkes i forskningslitteraturen frem for å være blant de mest effektive behandlingsformene for kronisk suicidalitet og selvskadingsatferd (Asarnow & Mehlum, 2019; McCauley et al., 2018; Reedtz & Wergeland, 2020). Disse behandlingsformene tar sikte på å redusere selvskading og selvmordsatferd hos ungdom, ved å trene opp ungdommens ferdigheter i emosjonsregulering, mentalisering, mellommenneskelige relasjoner og det å holde ut smertefulle erfaringer (Miller et al., 2006; Reedtz & Wergeland, 2020).

Forekomst av selvskading

Omfanget av selvskading er uklart. Det finnes verken konkrete internasjonale eller nasjonale tall med hensyn til forekomst og utvikling av selvskading over tid (Departementene, 2020, s. 55). Irland og Danmark har etablert egne registre som gir en systematisk oversikt over forekomst av selvskading der vedkommende har vært i kontakt med helse- og omsorgstjenester som legevakt. Formålet med slike nasjonale registre er å kunne fastslå og overvåke omfanget av selvskading, samt å kunne identifisere sårbare grupper og områder hvor det foreligger høy forekomst (WHO, 2014, s. 27). I regjeringens handlingsplan for forebygging av selvmord fremmes det et forslag om å utarbeide et slikt register også i Norge (Departementene, 2020, s. 55).

Når det gjelder det internasjonale omfanget av selvskading anslås det imidlertid at 13-23 prosent av ungdom i aldersgruppen 12-18 år har selvskadet en eller flere ganger (Lewis et al., 2018; Mork & Tørmoen, 2017). Tall fra en nyere nasjonal undersøkelse viser at forekomsten blant ungdom i Norge ligger på 16.2 prosent (NSSF, 2020). Selvskading starter vanligvis i ungdomsårene ved 12 til 15 års alder. For noen er selvskading forbigående og begrenser seg til en kort og intens periode, mens for andre kan slik destruktiv atferd utvikle seg til å bli et syklisk mønster, og således bli et vedvarende og langvarig problem. Dette er særlig gjeldende ved manglende oppfølging og behandling fra hjelpeapparatet (Mork & Tørmoen, 2017). Selvskading forekommer blant både kvinner og menn, men det er en betydelig høyere andel kvinner som selvskader sammenlignet med menn (Departementene, 2020, s. 55).

Det har de siste årene blitt registrert en økning når det gjelder omfanget av selvskadingsatferd blant unge mennesker. I en nyere studie av Nasjonalt senter for selvmordsforskning- og forebygging (NSSF) fremkommer det at selvskading blant ungdommer i Norge har økt betraktelig fra 2002 til 2018. Her vises det til en økning fra 4 til 16 prosent og økningen er særlig fremtredende blant unge jenter (Tørmoen et.al, 2020). Videre viser Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (Ung-HUNT4) at det i perioden 2017 til 2019 var hele 29 prosent jenter og 10 prosent gutter som rapporterte å ha skadet seg selv opp til en eller flere ganger (Departementene, 2020, s. 55). For å kunne belyse hva denne økningen skyldes pågår det nå flere studier og undersøkelser.

Hvorfor velger noen å skade seg selv og hvilke faktorer kan bidra til selvskading?

Det foreligger stor variasjon når det gjelder årsakene til at noen mennesker velger å skade seg selv. For helsepersonell er det svært viktig å tilegne seg en grunnleggende forståelse for hvilke funksjoner det å selvskade kan tjene for den enkelte, da dette er en forutsetning for god og effektiv behandling (Edmondson et al., 2016). Tilegnelse av kunnskap

og forståelse for selvskadingsatferd anses også som svært relevant for lærere, miljøarbeidere, helsesykepleiere og andre som jobber tett med barn og ungdom.

For mange utløses selvskading av stor stressbelastning og et høyt lidelsestrykk kjennetegnet av sterke, overveldende negative følelser som angst, sinne eller tristhet. Slike ubehagelige følelser kan for noen bli krevende å håndtere og som et resultat av dette blir selvskading en strategi for emosjonsregulering og mestring (Mork & Tørmoen, 2017). Selvskading kan for mange fremkalle en følelse av å fjerne innvendig, emosjonell smerte og kaos ved å bevisst og fysisk plassere den utvendig på kroppen. Mange opplever at dette har en beroligende effekt og at det demper lidelsestrykket for et kort øyeblikk (Edmondson et al., 2016; Forandringsfabrikken, 2021).

Andre bruker selvskading som en mestringsstrategi for å oppnå høyere grad av kontroll over tanker, følelser og kroppslige reaksjoner (Mork & Tørmoen, 2017). Mange foretrekker eksempelvis fysisk smerte fremfor emosjonell smerte, da dette innebærer større grad av kontroll over smertens varighet enn ved emosjonell smerte. Selvskading kan også fungere som en distraksjonsteknikk, for å få tanker og fokus bort i fra det som er vondt og vanskelig her og nå, samt tidligere minner og flashbacks. Videre kan selvskading for mange fungere som en måte å søke støtte og uttrykke seg på, og flere bruker det som et kommunikasjonsverktøy for å formidle sårbarhet og lidelse (Edmondson et al., 2016; Forandringsfabrikken, 2021).

Barn og ungdom som har hatt en oppvekst preget av kjeft, straff og gjentatte uttalelser om at de er skyld i gale ting som skjer, tenderer ofte å bruke selvskading som et verktøy for å straffe seg selv. Dette kan bunne i selvutslettende tanker som at de ikke er god nok eller at de ikke fortjener å ha det bra (Forandringsfabrikken, 2021). Det er færre som rapporterer om bruk av selvskading i hensikt av å ta sitt eget liv eller for å generere spenning og adrenalin (Helsedirektoratet, 2017). Felles for de fleste som utviser selvskadingsatferd er at det får dem

til å føle seg bedre i øyeblikket. Det utvikler seg derfor ofte til å bli et gjentakende, destruktivt mønster og blir en måte å håndtere og mestre et høyt lidelsestrykk på (Mork & Tørmoen, 2017). Dette er imidlertid en mestringsstrategi som er lite effektiv og hensiktsmessig i et langsiktig perspektiv. Ved langvarig bruk kan selvsykdom eskalere og virke negativt på relasjoner til andre, samt bidra til følelser som skam og svekket selvfølelse. Videre innebærer det en høy risikofaktor for uintenderte selvmordsforsøk, da mange over tid utvikler en tendens til å ufarliggjøre selvsykdom og ikke lenger anser det som skadelig og risikofylt atferd (Helsedirektoratet, 2017).

Det kreves grundig individuell utredning for å forstå den underliggende mekanismen bak den enkeltes selvsykdomsopfer (Mork & Tørmoen, 2017). Det finnes likevel visse faktorer som gjentakende rapporteres som utløsende og for å være potensielle risikofaktorer for selvsykdomsopfer. Mange som selvsyker har hatt en krevende oppvekst og belastende barndomsopplevelser, eksempelvis preget av traumatiske erfaringer som mobbing, vold og seksuelle overgrep, tapsopplevelser eller andre belastninger i nærstående relasjoner (Moreno, 2016; Mork & Tørmoen, 2017).

Studier viser at det er høy forekomst av psykiske lidelser som depresjon, spiseforstyrrelser, rusmiddelproblemer og emosjonelt ustabil personlighetsforstyrrelse blant dem som selvsyker (Moreno, 2016; Mork & Tørmoen, 2017). Videre kan menneskers medfødte temperament og følelsesmessige sårbarhet ha en innvirkning på ens evne til å håndtere et høyt lidelsestrykk. Temperament og grad av følelsesmessig sårbarhet påvirker hvordan man erfarer verden og håndterer relasjonelle forhold og utfordringer. Enkelte mennesker er født med særdeles høy følelsesmessig sensitivitet og reaktivitet, og trenger lang tid på å vende tilbake til toleransevinduet og en roligere sinnstilstand etter aktivering. Dette kan gjøre at man er mer sårbar for å utvise ulike former for selvsykdomsopfer (Koerner, 2012, s. 5).

Sosiale medier

Sosiale medier er internettbaserte applikasjoner som tillater umiddelbar publisering og utveksling av brukergenerert innhold, samt deltakelse i sosiale nettverk (Luxton et al., 2012). Innholdet som publiseres på sosiale medier kan bestå av både bilder, video og tekst, og kan som regel publiseres sammen med ulike hashtags, også kalt emneknagger. En hashtag er et ord som starter med symbolet # og som er beskrivende for det publiserte innholdet. Bruk av hashtags er en måte å kommunisere på innad i sosiale medier, da de knytter sammen innlegg som markeres med like hashtags (Fulcher et al., 2020). Eksempler på utbredte sosiale medier er Facebook, Instagram, YouTube, Twitter og Snapchat (Ortiz & Khin, 2018, s.248-249).

Barn og unge har i løpet av det siste tiåret benyttet seg av sosiale medier som Facebook og Instagram i økende grad (Departementene, 2020, s. 13). Ifølge en undersøkelse utført av Pew Research Center i 2015 bruker omtrent 81% av amerikanske tenåringer sosiale medier aktivt (Lenhart, 2015). I Barn og medier-undersøkelsen fra 2020 kommer det frem at 90% av norske ungdommer mellom 9 og 18 år jevnlig bruker minst én plattform på sosiale medier (Departementene, 2020, s. 13). Denne økningen skyldes blant annet en markant økning i bruken av smarttelefoner som omtrent til enhver tid muliggjør umiddelbar tilgang til internett, og således gjør at en kan være pålogget sosiale medier tilnærmet konstant (Memon et al., 2018).

Sosiale medier muliggjør og fasiliterer en unik form for kontakt med mennesker verden over, der en kan skape sin egen, gjerne anonyme, identitet og kommunisere med både fremmede og kjente (Dodemaide et al., 2019). For de aller fleste ungdommer er sosiale medier en integrert del av hverdagen, der de kommuniserer med hverandre og utveksler informasjon (Departementene, 2020, s. 13). Gjennom sosiale medier kan en få informasjon om hvor ens venner befinner seg og hva de driver med, i tillegg til å utvide ens sosiale nettverk og således stifte nye bekjenskaper (Eines et al., 2019). Det er også en plattform der

unge oppsøker informasjon, spesielt når det kommer til psykisk og seksuell helse, utdannings- og yrkesvalg og interpersonlige relasjoner (Departementene, 2020, s. 13).

I løpet av de siste årene har fagfolk, foreldre og myndigheter uttrykt bekymring knyttet til barn og unges bruk av sosiale medier og hvorvidt det kan medføre negative konsekvenser for deres psykiske helse. I enkelte deler av forskningslitteraturen argumenteres det for at høy bruk av sosiale medier kan ha implikasjoner som depresjon, dårlig selvbilde, isolasjon og ensomhet, søvnvansker og suicidalitet (Berryman et al., 2017; Eines et al., 2019; O'Reilly et al., 2018). Samtidig er sosiale medier et sted hvor unge mennesker kan søke hjelp og støtte hos jevnaldrende, samt dele tanker og erfaringer med hverandre (Brown et al., 2017). For mange reduserer bruk av sosiale medier følelsen av å være isolert og alene, og øker opplevelsen av å høre til (Dodemaide et al., 2019).

Selvskading på sosiale medier

I løpet av de siste årene har barn og unge i økende grad benyttet seg av sosiale medier til å dele selvskadingsinnhold (Ali & Gibson, 2019). Selvskadingsinnhold kan omfatte både billedlig og deskriptivt brukergenerert innhold, som beskriver eller fremstiller handlinger som kan relateres til selvskading. Dette kan eksempelvis omhandle deling av egne tanker og planer knyttet til selvskading, bilder eller videoer av allerede gjennomført selvskading eller råd om metoder for selvskading. EU Kids Online-undersøkelsen fra 2018 viser en betydelig økning i antall unge som har sett eller delt selvskadingsinnhold på sosiale medier i tidsrommet 2010 til 2018 (Staksrud & Ólafsson, 2019, s. 60). Når det gjelder Norge fremkommer det i denne undersøkelsen at 35 prosent av barn og unge mellom 9 og 17 år har besøkt sosiale medier og nettsteder der selvskading blir diskutert eller fysisk fremstilt. Blant jenter i aldersgruppen 14 til 17 år er dette gjeldende for hele 53 prosent (Staksrud & Ólafsson, 2019, s. 60).

De siste årene har selvskading på sosiale medier fått økt medieoppmerksomhet (Brown et al., 2020; Lavis & Winter, 2020; Seko, 2015). I Norge har tematikken blant annet blitt

belyst i NRKs dokumentarserie “Innafor” gjennom episodene ved navn Trigger Warning (NRK, 2019). Episodene avdekker et miljø der unge mennesker, hovedsakelig jenter, utveksler informasjon om selvskading og selvmord i lukkede Instagram-nettverk. I disse nettverkene deles fremstillinger av selvskadingsatferd, ofte sammen med utsagn om psykisk smerte eller et ønske om å dø. I enkelte tilfeller går det så langt at de publiserte handlingene ender i selvmord. Nettverkene omtales som en egen verden der unge helt ned i 14-årsalderen fritt deler tips og råd om selvskading, uten at voksne er tilstede. Både nåværende og tidligere deltakere av nettverkene beskriver at de har ambivalente følelser knyttet til miljøet, da de i tillegg til god støtte og samhold opplever at deltakerne påvirker hverandre i en negativ retning. De trekker frem en kultur hvor det mest alvorlige selvskadingsinnholdet også er det som genererer mest omsorg og oppmerksomhet, noe som øker den sosiale statusen innad i miljøet (NRK, 2019).

På bakgrunn av at unge mennesker i økende grad bruker sosiale medier i forbindelse med selvskadingstematikk, har det blitt utarbeidet ulike reguleringer og retningslinjer for slik kommunikasjon på de ulike sosiale mediene (Facebook, 2021; Fulcher et al., 2020). Reguleringen har i hovedsak tatt sikte på å begrense tilgjengeligheten av selvskadingsinnhold, eksempelvis ved at flere plattformer har sperret potensielt destruktive hashtags som #selfharm (Fulcher et al., 2020). Dette medfører imidlertid at brukere ofte benytter alternative hashtags som ikke intuitivt er assosiert med selvskading eller som staver selvskadingsrelaterte ord på en ny måte (Moreno et al., 2016). Eksempler på dette er #cat, #selfharmmm, #selfharm og #mysecretfamily. En undersøkelse utført av Moreno et al. (2016) fant at et søk på hashtagen #mysecretfamily genererte hele 1.5 millioner treff på den populære plattformen Instagram.

Konsekvenser ved selvskading på sosiale medier

Unge menneskers deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier har skapt bekymring blant foreldre, klinikere og andre som jobber med barn, særlig grunnet den sosiale

påvirkningen selvskading kan medføre (Helsedirektoratet, 2017; Miguel et al., 2017).

Selvskading ser i noen tilfeller ut til å kunne være sosialt overførbart, slik at personer som eksponeres for selvskading kan ha en økt risiko for å skade seg selv. En slik sosial overførbarhet omtales ofte som en «smitteeffekt», og er observert både i media, i enkelte ungdomsmiljøer og i sosiale medier (Helsedirektoratet, 2017; Miguel et al., 2017). Sosiale medier kan anses som å ha særlig stor påvirkningskraft med hensyn til sosial overførbarhet, da de ofte består av en kombinasjon av påvirkning fra både jevnaldrende og media (Moreno et al., 2016).

Det finnes flere mekanismer som på ulike måter kan bidra til smitteeffekt når det gjelder selvskading på sosiale medier (Memon et al., 2018). I mange tilfeller er det personer som allerede har psykiske vansker eller tanker om å skade seg selv som oppsøker selvskadingsrelatert innhold, og de har således allerede en sårbarhet for å utvise selvskadingsatferd. Unge mennesker med en sårbarhet for å selvskade kan i større grad enn andre oppleve at eksponering for selvskading er triggende. Sosial læring kan også bidra til smitteeffekt, da man ser en tendens til at eksponering for selvskading kan føre til kopiering eller etterligning av andres selvskadingsmetode. Smitteeffekt kan videre oppstå eller forsterkes ved at gjentatt eksponering for selvskadingsatferd kan føre til en normalisering av slik atferd (Memon et al., 2018). Dette støttes av funn som belyser at deltakelse i selvskadingsrelaterte nettverk kan føre til en opplevelse av at selvskading er en normal del av livet og en hensiktsmessig måte å håndtere emosjonelt stress og ubehag på (Zdanow & Wright, 2012). Dette vil kunne medføre at terskelen for å utføre selvskadingsatferd senkes betydelig, og således føre til smitteeffekt (Memon et al., 2018; Zdanow & Wright, 2012).

I enkelte tilfeller kan det også forekomme direkte oppmuntring til å selvskade eller en hyllest av selvskadingsatferd, noe som er svært bekymringsverdig med tanke på sårbare mottakere (Memon et al., 2018). Et eksempel på dette er den såkalte «Momo Challenge» som

spredte seg på sosiale medier i 2018 og 2019 (Kitta, 2019). Barn og unge ble da utfordret til å gjennomføre ulike oppgaver som blant annet omhandlet selvskading og å publisere denne atferden som bevis, før de til slutt ble utfordret til å ta sitt eget liv. Det antas at denne utfordringen på sosiale medier kan relateres til flere dødsfall verden over (Kitta, 2019).

Problemstilling

Hensikten med denne litteraturstudien er å oppsummere forskningen om grunner til at unge mennesker velger å dele selvskadingsinnhold på sosiale medier. De negative konsekvensene ved å dele selvskadingsinnhold på sosiale medier er i stor grad dekket i forskningslitteraturen, og belyser hovedsakelig at slikt innhold kan oppleves triggende for mottakeren og medføre en smitteeffekt. En betydelig mindre andel av forskningslitteraturen har derimot blitt rettet mot motivasjonelle faktorer bak slik deling, og hva som trekker barn og unge mot deling av denne typen atferd. Økt kunnskap rundt disse motivasjonelle faktorene kan ha implikasjoner for tilpasning av intervensjoner rettet mot unge mennesker som utviser selvskadingsatferd. Oppgaven vil dermed forsøke å besvare følgende problemstilling: Hvilke motivasjonelle faktorer ligger til grunn for at unge mennesker velger å dele selvskadingsinnhold på sosiale medier?

Metode

Elektronisk litteratursøk

For å innhente litteratur som kunne bidra til å besvare problemstillingen, ble det 22.februar 2021 gjennomført et strukturert litteratursøk via den internasjonale indeks-databasen Web of Science (Core Collection). Denne databasen ble valgt fordi den omfatter en stor andel av psykologisk faglitteratur. I en tidlig fase ble det også gjort ustrukturerte litteratursøk for å øke den generelle kunnskapen om temaet, for slik å kunne identifisere hvilke ord som var relevante for å besvare problemstillingen. De relevante ordene ble dermed inkludert i søkestrategien, organisert i tre ulike kategorier (se tabell 1). Den første kategorien

var relatert til temaet selvskadingsatferd, og bestod av søkeordene “self-harm”, “self-injury” og NSSI. For å sikre at self-harm og self-injury ble fanget opp som helhetlige begreper fremfor som de separate ordene self, harm og injury, ble det tatt i bruk anførselstegn. Den andre søkekategori bestod av ordene adolescen*, youth*, “young adult*” og teen*, og avgrenset dermed søket til å omhandle unge mennesker. Bruk av trunkeringstegn var avgjørende for å fange opp de ulike variasjonene av blant annet ordet teen, som for eksempel teens, teenager, teenagers og teenage. Den tredje søkekategori bestod av ordene “social media*”, “social network*” og “online communit*”. Disse søkeordene ble valgt for å fange opp litteraturen omhandlende de ulike sosiale mediene der informasjon om selvskadingsatferd kan kommuniseres.

For å sikre at litteraturen som ble funnet inneholdt minst ett ord fra hver av de tre søkekategoriene, ble de boolske operatorene OR og AND brukt. Ordene innad i hver kategori ble kombinert med kommandoen OR, og kategoriene seg imellom ble kombinert med kommandoen AND. Søket ble avgrenset til “topic” og til tidsrommet 2011-2021, da oppgavens problemstilling dreier seg om et relativt nytt fenomen som er i rask utvikling.

Seleksjonsprosessen tok utgangspunkt i følgende inklusjonskriterier: 1) artiklene måtte inneholde informasjon om hva som kunne oppleves som positivt, motiverende eller givende for den enkelte ved å publisere selvskadingsinnhold, og 2) de måtte omhandle ungdom eller unge voksne. Artikler ble ekskludert dersom de: 1) utelukkende omhandlet negative konsekvenser ved eksponering for selvskadingsinnhold, som for eksempel idealisering, triggering og smitteeffekt, 2) eller omhandlet selvskading som en konsekvens av andre aspekter ved ungdoms bruk av sosiale medier, som for eksempel internettmobbing og ulike former for avhengighet.

I tillegg til det strukturerte litteratursøket ble det 2. mars 2021 gjort et supplerende søk i Google Scholar for innhenting av ytterligere litteratur. Bakgrunnen for dette søket var at

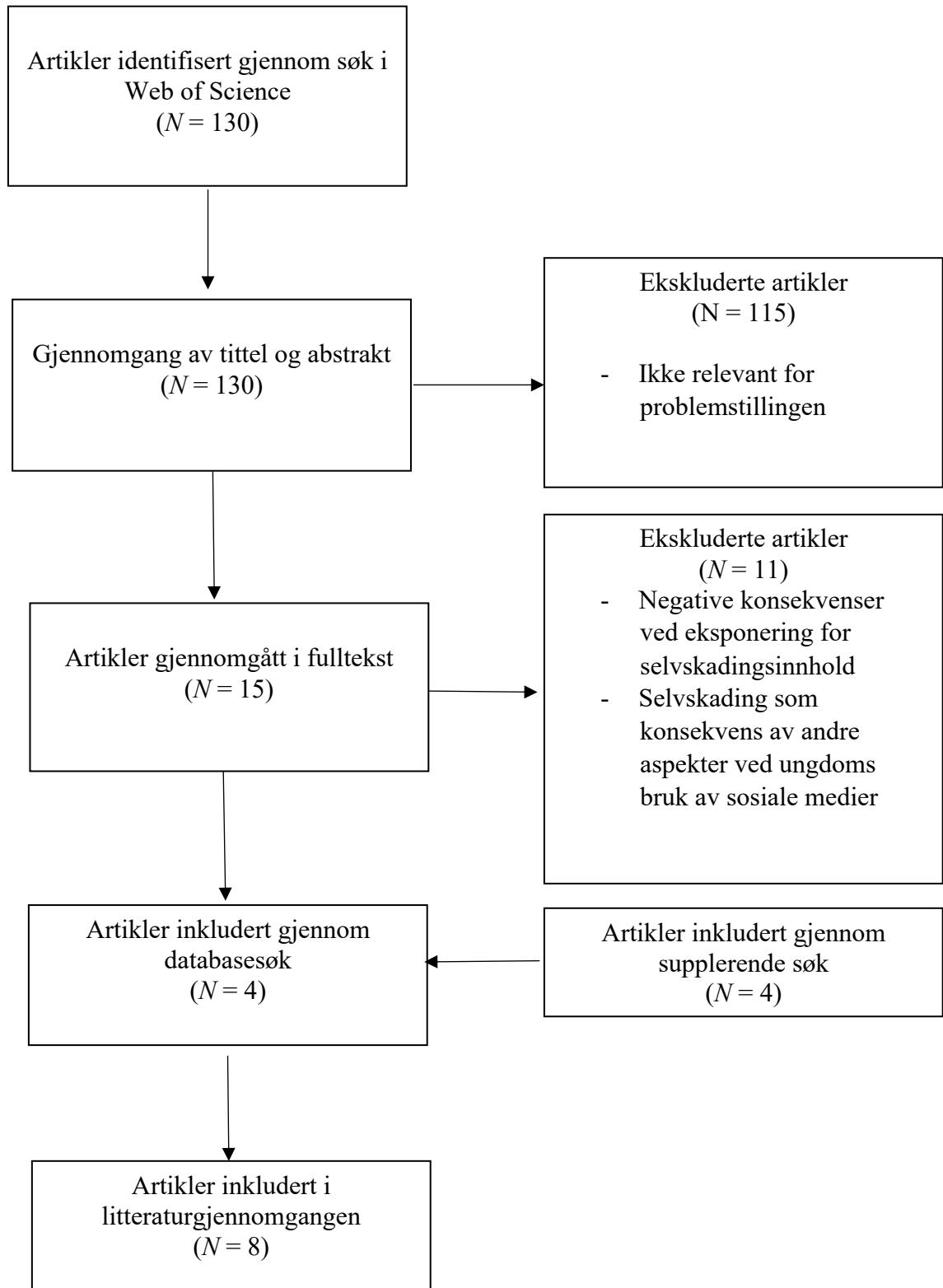
mengden litteratur innhentet gjennom det strukturerte søket var noe begrenset. Søkeordene “social media” og “self harm” ble brukt i søket, noe som resulterte i tre relevante artikler (Lewis et al., 2012; Baker & Lewis, 2013; Seko et al., 2015). Søk i ulike referanselister ble også utført samme dato, noe som resulterte i én relevant artikkel (Cavazos-Rehg et al., 2016). De supplerende søkene utgjorde dermed 4 artikler som ble inkludert i litteraturgjennomgangens totale mengde artikler. Figur 1 illustrerer fremgangsmåten for litteratursøket, gjennomført i tråd med Prisma-retningslinjene (Moher et al., 2009).

Tabell 1

Oversikt over søkeord

Søkekategori 1	Søkekategori 2	Søkekategori 3
“Self-harm”	Adolescen*	“Social media*”
“Self-injury”	Youth*	“Social network*”
NSSI	“Young adult*”	“Online communit*”
	Teen*	

Merknad. Ordene innad i hver søkekategori ble kombinert med kommandoen OR. De tre søkekategoriene ble kombinert med hverandre ved hjelp av kommandoen AND.



Figur 1. Fremgangsmåte for litteratursøk

Resultater

Inkluderte studier

Det elektroniske litteratursøket resulterte i 130 treff. Ved systematisk gjennomgang av tittel og abstract ble artikler som tematiserte selvskadingsinnhold på sosiale medier og mulige motivasjonelle faktorer for slik atferd beholdt. Denne prosessen resulterte i 15 artikler som ble gjennomgått i fulltekst for nærmere vurdering basert på inklusjons- og eksklusjonskriterier. Etter denne seleksjonsprosessen utgjorde fire artikler det endelige resultatet av det strukturerte litteratursøket. Kombinert med fire artikler fra supplerende søk ble totalt åtte artikler brukt til å besvare problemstillingen. Tre av studiene var kvalitative intervjuer av unge mennesker som hadde egen erfaring med internettbasert deling av selvskadingstematikk, fire var kvalitative tematiske analyser av selvskadingsrelatert innhold publisert på ulike sosiale medier, og én var en kombinasjon av både kvalitativt intervju og kvalitativ tematisk analyse.

Deskriptiv informasjon om studiene

Som vist i tabell 2 var de åtte studiene fra fire ulike land, tre fra Storbritannia, tre fra Canada, én fra USA og én fra Tyskland. Studienes utvalg bestod enten av intervjuobjekter eller publiseringer gjort på sosiale medier, avhengig av den metodiske tilnærmingen brukt i datainnsamlingen. Utvalgsstørrelsen varierte fra 10 til 59 deltakere i de fire studiene som benyttet kvalitativt intervju som metode (Brown et al., 2020; Jacob et al., 2017; Lavis & Winter, 2020; Seko et al., 2015). Gjennomsnittsalderen varierte mellom 16,7 år og 20 år i disse studiene (se tabell 2). I studiene som benyttet tematisk analyse som metode bestod utvalget av et større antall selvskadingsrelaterte bilder, tekstbaserte innlegg eller kommentarer publisert på ulike sosiale medier (Baker & Lewis, 2013; Cavazos-Rehg et al., 2016; Lavis & Winter, 2020; Lewis et al., 2012; Shanahan et al., 2018). Kun én av disse studiene kunne identifisere den eksakte alderen til brukerne bak publiseringene, som var mellom 14 og 20 år (Cavazos-Rehg et al., 2016). To av studiene undersøkte bruken av sosiale medier på et

generelt plan, og avgrenset dermed ikke til et spesifikt sosialt medium (Jacob et al., 2017; Seko et al., 2015). Studiene som undersøkte en eller flere spesifikke plattformer på sosiale medier omfattet Instagram, Twitter, Reddit, Tumblr, YouTube og et ikke navngitt diskusjonsforum for selvskadingstematikk.

Tabell 2

Oversikt over studiekarakteristikker og resultater

Forfatter (år)	Land	Utvalgsstørrelse (n)	Gjennomsnittsalder (alder)	Medie-plattform	Sentrale funn
Kvalitativt intervju					
Brown et al. (2020)	Tyskland	59 deltagere	16,7 år	Instagram	Sosial motivasjon. Dokumentasjon. Negative reaksjoner, stigma og anonymitet.
Jacob et al. (2017)	Storbritannia	21 deltagere	16-24 år, 19 år i gjennomsnitt	Ikke spesifisert	Informasjonsutveksling.
Seko et al. (2015)	Canada	17 deltagere	16-27 år, 20 år i gjennomsnitt	Ikke spesifisert	Sosial motivasjon. Negative reaksjoner, stigma og anonymitet. Dokumentasjon. Uttrykk for følelser og kreativitet. Erstatning for selvskadingsatferd
Kvalitativ tematisk analyse					
Baker & Lewis (2013)	Canada	89 innlegg fra 88 ulike personer	Alder ikke oppgitt	Diskusjonsforum for selvskadingstematikk	Sosial motivasjon. Erstatning for selvskadingsatferd.
Cavazos-Rehg et al. (2016)	USA	17 brukere 2739 innlegg	14-20 år.	Tumblr	Sosial motivasjon. Informasjonsutveksling.
Lewis et al. (2012)	Canada	100 YouTube-videoer og 869 kommentarer	Alder ikke oppgitt	YouTube	Sosial motivasjon. Informasjonsutveksling.
Shanahan et al. (2018)	Storbritannia	602 bilder	Alder ikke oppgitt	Twitter, Instagram og Tumblr	Sosial motivasjon. Dokumentasjon. Uttrykk for følelser og kreativitet. Informasjonsutveksling.

Kvalitativt intervju og kvalitativ tematisk analyse

Lavis & Winter (2020)	Storbritannia	Kvinner (10)	18 (>18)	Instagram, Twitter & Reddit.	Sosial motivasjon. Erstatning for selvskadingsatferd. Negative reaksjoner, stigma og anonymitet. Et utilstrekkelig hjelpetilbud.
		10169 innlegg og 36934 kommentarer	Alder ikke oppgitt		

Litteraturgjennomgang

Overordnet viser funn fra denne litteraturgjennomgangen at unge mennesker lar seg motivere til å dele selvskadingsinnhold på sosiale medier som et resultat av en kombinasjon av flere ulike motiver. Disse kan kategoriseres i de følgende syv kategoriene: (1) sosial motivasjon, (2) informasjonsutveksling, (3) dokumentasjon, (4) erstatning for selvskadingsatferd, (5) uttrykk for følelser og kreativitet, (6) negative reaksjoner, stigma og anonymitet og (7) et utilstrekkelig hjelpetilbud.

Sosial motivasjon. Når det gjelder motivasjonelle faktorer bak deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier ble særlig *sosiale* motivasjonsfaktorer trukket frem for å være av stor betydning i syv av de åtte studiene inkludert i litteraturgjennomgangen (Baker & Lewis, 2013; Brown et al., 2020; Cavazos-Rehg et al., 2016; Lavis & Winter, 2020; Lewis et al., 2012; Seko et al., 2015; Shanahan et al., 2018). I denne kategorien inngår temaer som det å motta og gi støtte, samt en tilhørighetsfølelse.

Motta støtte. Lavis og Winter (2020) trekker sosial støtte frem som den viktigste motivasjonelle faktoren for deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier. Deres funn viser at mange unge mennesker oppgir at de velger å oppsøke og dele selvskadingsinnhold på sosiale medier for å motta støtte fra jevnaldrende som har vært eller er i en lignende situasjon som dem. Flere uttrykker at responsen de mottar ved å dele slikt innhold på sosiale medier fyller deres behov for å føle seg sett, forstått og akseptert.

As a teenager I spent all my free time searching for help and support online because I just didn't have a healthy outlet or anyone to talk to. I was desperate to find people who could explain what was going on and tell me what I needed to do because I felt so lost and had no idea (Lavis & Winter, 2020, s. 846).

Videre legger Lavis og Winter (2020) frem resultater som viser at mange oppgir at de på sosiale medier opplever en form for støtte som det er krevende å be om i det virkelige liv. Den daglige formen for støtte en får fra sosiale medier bidrar til å opprettholde deling av slikt innhold rapporteres det i studien. Flere av studiens respondenter vektlegger videre betydningen av å føle at noen bryr seg om hva som skjer med dem og at de ikke er alene om å ha det vondt (Lavis & Winter, 2020).

I think a lot of people like the reason they go to these groups is because they want to know that they're not alone and that it matters what happens to them. And having someone else acknowledge what you're going through and to say that they care about you and to show that they see you, it helps a lot to feel like you're, like you matter, and you're not just drifting through the world disconnected (Lavis & Winter, 2020, s. 846).

Seko et al. (2015) trekker i likhet med Lavis og Winter (2020) frem sosiale faktorer som en tydelig motivasjon for å dele selvskadingsinnhold på sosiale medier. Funn fra Seko et al. (2015) sin studie viser at unge mennesker lar seg motivere av et ønske om hjelp, samt muligheten til å kunne søke umiddelbar støtte hos jevnaldrende. Videre fremkommer det at flere av respondentene oppgir internett som deres eneste kilde til støtte, medfølelse og forbindelse til andre, der de kan ta motta empati og emosjonell støtte fra andre med nåværende eller tidligere erfaring med selvskading. «I had no one to physically turn to, and online I could anonymously share my battles and find others who knew what it was like»

(Seko et al., 2015, s. 1340). Dette understreker betydningen slike nettverk kan ha for den enkelte (Seko et al., 2015).

Betydningen av støtte ble også rapportert som en viktig motiverende faktor og den hyppigst rapporterte årsaken for å dele selvskadingsinnhold i Brown et al. (2020) sin studie. Empati og positive reaksjoner fra andre, samt et tilbud om hjelp ble her oppgitt som en viktig drivkraft med hensyn til å opprettholde deling av selvskadingsinnhold (Brown et al., 2020). Dette er også fremtredende i Cavazos-Rehg et al. (2016) sin studie, hvor det fremheves at motiver for å dele selvskadingsinnhold i mange tilfeller ble begrunnet med å søke støtte, samt å hjelpe andre gjennom å gi dem råd og støtte.

Funn fra Lewis et al. (2012) indikerer også at motivasjonen bak slik deling omhandler et sterkt behov for støtte og empati fra jevnaldrende. Det trekkes her frem et behov for å etablere kontakt med, og motta validering fra, andre mennesker med lignende erfaringer som en selv (Lewis et al., 2012). Baker og Lewis (2013) fremhever også i sin studie sosial støtte som en grunnleggende motivasjon til deling av egne selvskadingsbilder, i den forstand at det reduserer følelsen av ensomhet og isolasjon (Baker & Lewis, 2013).

Tilby støtte. I tillegg til å oppsøke støtte var det flere av studiene som kunne vise til at unge mennesker også lot seg motivere av å kunne tilby hjelp og støtte til andre. I studien til Seko et al. (2015) fremkommer det at respondentene i særlig grad ble motivert til å skape og dele selvskadingsinnhold på sosiale medier for å selv kunne hjelpe jevnaldrende med lignende vansker:

Supporting other people that self harm is the biggest motivation for doing this kind of work . . . I think most people who self harm think that it is a “shameful” thing to do because it is often frowned upon by those who don’t understand it. I’d like to think that my work and the work of these other people on the Internet are helping to show

that it is not shameful, it is just a coping mechanism that people have adopted when they don't know what else to do (Seko et al., 2015, s. 1339).

I likhet med funn fra Lavis og Winter (2020) og Baker og Lewis (2013) omhandlet slik støtte særlig det å uttrykke at andre ikke var alene om å ha det vanskelig gjennom å vise og dele bilder av egen selvskadingsproblematikk og følelsene bak slik atferd (Seko et al., 2015).

Det å kunne hjelpe andre med selvskadingsvansker ble også i Brown et al. (2020) fremhevet som en tydelig sosial motivasjon for å dele selvskadingsinnhold. Mange av deltakerne uttalte at de aktivt tilbød hjelp til andre Instagram-brukere og at de i den anledning pratet med dem privat ved å bruke messenger-funksjonen på Instagram. Ifølge Brown et al. (2020) var hovedmotivasjonen bak det å tilby hjelp at det føltes godt å være til hjelp for andre.

I don't know. I post it [NSSI picture], others contact me and we talk ... I mean not about myself but in my comments I mention that if others feel the same way they can contact me and then I always try to help them (Brown et al., 2020, s. 4).

Lavis og Winter (2020) trekker i sin studie frem at det ligger en emosjonell gjensidighet til grunn når det gjelder å støtte hverandre innad i de sosiale nettverkene. De viser til funn som tydeliggjør at mange av deres respondenter lar seg motivere til å ta del i slike nettverk gjennom muligheten til å tilby hjelp til andre i en lignende situasjon:

I try to make sure to go out of my way to reach out to people who seem like they are struggling, to try and be someone they can vent to or talk to, and I try and share some of the coping techniques I find work for me if I feel that it's appropriate for what they are going through. Additionally, if people have written something that is very emotional or personal to them, I will leave positive comments and check up on them via private messages (Lavis & Winter, 2020, s. 847).

Tilhørighet. Videre var tilhørighet et gjennomgående tema i flere av studiene (Seko et al., 2015; Shanahan et al., 2018; Brown et al., 2020). Funn fra Seko et al. (2015) viser at deltakelse i sosiale nettverk der selvskadingsinnhold aktivt deles bidrar til å dyrke frem en unik fellesskapsfølelse. Dette trekkes av flere studier frem for å være av stor betydning for motivasjonen bak deling av selvskadingsinnhold. Respondentene i Seko et al. (2015) sin studie oppga at det å bli møtt med hensyn til ens behov for å bli sett, validert og akseptert gjorde at det ble etablert en sterk, gjensidig forbindelse til jevnaldrende innad i slike sosiale nettverk. Videre var det flere som rapporterte at denne fellesskapsfølelsen var lik den som ofte ble etablert i støttegrupper i det virkelige liv, og at man på mange måter viste sin forpliktelse til nettverket ved å dele slikt innhold (Seko et al., 2015). «I wouldn't feel like a part of the community if I never posted» (Seko et al., 2015, s. 1339). Dette understreker hvordan deling av slikt innhold blant annet opprettholdes av følelsen av og behovet for å høre til et fellesskap, samt den gjensidige forpliktelsen som dette medfører.

Dette fremheves også av Brown et al. (2020), der studiens resultater kunne vise til at motivasjonen for å dele slikt innhold særlig var knyttet til sosial tilhørighet og følelsen av å høre til en gruppe og et større fellesskap. «I just finally wanted to belong somewhere» har en av studiens deltakere uttrykt (Brown et al., 2020, s. 3). Videre la deltakerne i studien vekt på at de i større grad følte seg forstått av brukere på Instagram enn av venner og familie i det virkelige liv. Viktigheten av tilhørighet tematiseres også i Shanahan et al. (2018) sin studie, der store deler av selvskadingsinnholdet som ble undersøkt signaliserte at brukerne hadde tilhørighet til en bestemt subkultur innad i det sosiale nettverket der selvskading aktivt ble omtalt og diskutert.

Informasjonsutveksling. Fire av studiene fant utveksling av informasjon om selvskading som motivasjonell faktor for deling av slikt innhold (Cavazos-Rehg et al., 2016; Jacob et al., 2017; Lewis et al., 2012; Shanahan et al., 2018). Cavazos-Rehg et al. (2016)

identifiserte at en stor andel av Tumblr-innleggene undersøkt i studien omhandlet det å gi eller søke råd og støtte, og fant at 25 prosent av denne typen innlegg involverte det å utveksle informasjon som potensielt sett kan være skadelig. Informasjonen kunne omhandle råd om hvordan en hemmelig kan utvise selvskading eller annen destruktiv atferd. Denne tematikken kom særlig tydelig frem av resultatene fra studien av Jacob et al. (2017). Her kom det frem at det blant deltakerne var vanlig å bruke sosiale medier for å utveksle informasjon om selvskading, ved at de både oppdaget og delte ulike selvskadingsteknikker med hverandre. Kommunikasjonen omhandlet blant annet hvordan selvskadingen kunne gjøres mer smertefull og hvordan skadene kunne skjules for omgivelsene:

I would just look at tips, how to hide it you know how to make it, make it hurt more and things like that, and yeah just kind of, I don't know, I don't know. I did go on there for a positive reason in the beginning, but after that I was just looking at negatives so like pro self-harm sites and that was it then (Jacob et al., 2017, s.142).

Det ble også diskutert hvordan en kunne anskaffe seg ulike selvskadingsmidler, som for eksempel barberblader, uten å vekke mistanke om selvskading fra omgivelsene. Enkelte deltakere rapporterte at de ved å tilegne seg mer kunnskap om selvskadingsteknikker ble «flinkere» til å selvskade, og dermed utviste mer alvorlig selvskadingsatferd (Jacob et al., 2017).

Lewis et al. (2012) fant at en betydelig andel av informasjonsutvekslingen relatert til selvskading omhandlet det at enkeltpersoner delte sine egne erfaringer med tematikken. Studien viste at 38.39 prosent av kommentarene undersøkt i studien kunne klassifiseres som slike selvavslørende kommentarer, og de fleste av disse indikerte en pågående selvskadingsatferd heller enn en tilbakelagt problematikk. Enkelte ytret blant annet bakgrunnen for egen selvskadingsatferd og hvorvidt de hadde en psykisk lidelse. Shanahan et al. (2018) fant at en rekke selvskadingsrelaterte bilder delt på Twitter, Instagram og Tumblr

ble publisert sammen med spørsmål som åpnet for diskusjon blant plattformenes deltakere. Dette tyder på at kommunikasjonen som foregår på plattformene er motivert av et ønske om å komme i kontakt med andre mennesker, for slik å kunne utveksle informasjon om selvskadingstematikk.

Dokumentasjon. Tre av studiene fant dokumentasjon som motivasjonell faktor, enten som en form for dagbok, som lagring og organisering av selvskadingsinnhold eller som en dokumentasjon av den enkeltes personlige vei ut av selvskadingsproblematikken (Brown et al., 2020; Seko et al., 2015; Shanahan et al., 2018). Brown et al., (2020) fant at 15,3 prosent av studiens deltakere publiserte selvskadingsbilder av denne typen. I studien av Shanahan et al. (2018) ble det identifisert eksempler på publiseringer som dokumentasjon i form av såkalte før-og-etter-bilder av sår og arr som illustrerer en bedring i selvskadingsproblematikk. Studien av Seko et al. (2015) viste at publiseringer som dokumentasjon kunne bestå av både selvskadingsepisoder, informasjon om hva som trigget selvskadingen og hvilke følelser som oppstod etter selvskadingen. Resultatene viste også at slik dokumentasjon kunne bidra til refleksjon rundt den destruktive atferden, forståelse av den og til bedre håndtering av senere selvskadingstrang:

It helps me later on when I plan on self-harming myself. Reflect on it and try avoiding it . . . When I read it the incident replays in my head and I think about it as to how I could've managed the situation in a different way. It's sort of like a learning process about myself . . . to discourage myself from doing it again (Seko et al., 2015, s.1339).

Erstatning for selvskadingsatferd. I tre studier kom det frem at en motivasjonell faktor bak det å delta på plattformer for selvskadingsinnhold var knyttet til at det kunne erstatte selvskadingsatferd (Baker & Lewis, 2013; Lavis & Winter, 2020; Seko et al., 2015). I studiene av både Baker og Lewis (2013) og Seko et al. (2015) ble det rapportert at kommunikasjon av selvskadingsinnhold kunne fremkalle de samme følelsene som oppstod

ved selvskading, og kunne dermed i seg selv ha en beroligende effekt. Enkelte uttrykte i denne sammenheng takknemlighet i sin respons på selvskadingsbilder: "I want to thank everyone for their bold honesty, placing your pictures online.... Seeing these pictures gives me a release and sense of calm: it curbs my urges to cut" (Baker & Lewis, 2013, s.228). Baker og Lewis fant blant annet at enkelte mente de ville selvskadet hyppigere og mer alvorlig dersom de ikke hadde hatt tilgang på andres selvskadingsbilder på sosiale medier. Bildene ble også beskrevet som tilfredsstillende når det kom til et behov for adrenalin i forbindelse med selvskadingstrang. Seko et al. (2018) fant at flere bevisst benyttet produksjon og deling av selvskadingsinnhold som en foretrukken strategi for å håndtere selvskadingstrang, enten i form av å tegne illustrasjoner, skrive dikt eller produsere annen tekst.

Lavis og Winter (2020) identifiserte at deltagelse på plattformer for selvskadingsinnhold kunne erstatte selvskading på en mer indirekte måte. Studien deres belyste at det ofte foregår en utveksling av informasjon om hvordan man kan redusere trang til å skade seg selv, samt forslag til mestringsteknikker en kan ta i bruk for å erstatte selvskadingsatferd. Resultatene viser til en rekke tilfeller hvor flere responderer til andres selvskadingsbehov med forslag om hvordan man kan erstatte den fysiske følelsen selvskading gir med andre mindre skadelige teknikker. Det vises eksempelvis til å holde en isbit på huden, dra en elastisk strikk og slippe det mot huden, eller å tegne røde striper med en markeringstusj (Lavis og Winter, 2020).

Negative reaksjoner, stigma og anonymitet. I tre studier kom det frem at stigma i samfunnet kunne fungere som motivasjonell faktor for deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier (Brown et al., 2020; Lavis & Winter, 2020; Seko et al., 2015). Lavis og Winter (2020) kunne med sin studie vise til flere resultater innenfor dette temaet, og legger frem at en tydelig motivasjon for å søke til sosiale medier er opplevelsen av å motta negative reaksjoner og stigmatiserende omtale fra nærstående personer i det virkelige liv. Flere av studiens

deltakere rapporterer om gjentakende opplevelser av at foreldre og venner ikke viser forståelse for deres selvskadingsatferd, men derimot gir uttrykk for sinne og fortvilelse. Noen har eksempelvis blitt møtt med trusler fra foreldre om å bli kastet ut av huset eller innlagt på sykehus. Ved å dele selvskadingsinnhold på sosiale medier er det større sannsynlighet for å få støttende respons, i motsetning til den negativiteten mange oppgir at de opplever i det virkelige liv.

Selvskading omtales i tillegg som et mindre tabubelagt tema på sosiale medier sammenlignet med ellers i samfunnet. Flere deltakere opplever å bli møtt med mindre dømmende holdninger og mer forståelse for at selvskading er en mestringsstrategi for uutholdelig smerte og vanskelige livshendelser på sosiale medier. Det fremkommer av studien at et internalisert stigma kan påvirke den enkeltes søken etter informasjon, og at bruk av betegnelser som «freak» og «loony» indikerer at de blir misforstått av andre mennesker. En deltaker beskriver: “I would use social media to reach out or ask questions on sites such as Yahoo, just to confirm that I wasn’t a ‘freak’ like people would tell me. It was a call for help” (Lavis & Winter, 2020, s. 845).

I studien av Brown et al. (2020) rapporterte flere av studiens deltakere at de valgte å benytte seg av sosiale medier for kommunikasjon rundt egen selvskadingsproblematikk for å kunne forbli anonyme, da de var svært opptatt av å skjule selvskadingen for venner og familie. Dette kan indikere at selvskading som tema er preget av stigmatisering i samfunnet. Flere uttrykte også at de følte seg bedre forstått på Instagram enn det de gjorde blant venner og familie, og at anonym kommunikasjon på internett dermed ble ansett som tryggere enn andre former for kommunikasjon.

Funn fra både Brown et al. (2020) og Seko et al. (2015) indikerer at en motiverende faktor bak det å dele selvskadingsinnhold på sosiale medier var å bidra til å øke samfunnets bevissthet rundt selvskading, på vegne av sosiale nettverk der slikt innhold aktivt tematiseres

og deles. For respondentene i Seko et al. (2015) var det å dele selvskadingsinnhold på sosiale medier ofte knyttet opp til en symbolsk handling for å øke bevissthet knyttet til det stigmatet som ofte assosieres med selvskading.

I want to share my experiences, motivations, the way I deal with things, because I've found a lot of comfort in other people's writings. I started sharing awareness [by] spreading links and information on Facebook and Pinterest because people look at SIs as if they're crazy or mad or suicidal (Seko et al., 2015, s. 1340).

Uttrykk for følelser og kreativitet. Uttrykk for følelser og kreativitet ble rapportert som motivasjonell faktor i to studier (Seko et al., 2015; Shanahan et al., 2018). Både Seko et al. (2015) og Shanahan et al. (2018) identifiserte at det å få utløp for negative følelser var sentralt når det kom til deling av selvskadingsinnhold. Resultatene fra studien av Shanahan et al. (2018) fant at disse negative følelsene kommunisert gjennom bilde og tekst ofte var assosiert med lav selvfølelse, overveldende følelser eller interpersonlige problemer. Sistnevnte kunne ofte omhandle ensomhet, skuffelse over enkelte personer og manglende evne til å stole på andre mennesker. Seko et al. (2015) kunne i sin studie vise til at deling av selvskadingsinnhold for mange ble en måte å formidle følelsen av ensomhet og isolasjon, samt et ønske om hjelp:

There's probably a cry for help. Usually if I posted a photo where I'd cut words into my skin, there was a part of me going "I really wish someone would tell me it's okay," at the same time . . . it's sort of a cry in the darkness kind of thing. "Here I am, anyone else around?" (Seko et al., 2015, s. 1339).

Videre fant Seko et al. (2015) at studiens deltagere i tillegg til å uttrykke sine følelser også uttrykte sin kreativitet gjennom deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier. Enkelte oppga at det å uttrykke sin kunstneriske kreativitet var den største motivasjonen bak

publiseringer, og at de gjennom kunstnerisk fremstilling av selvskadingstematikk kunne formidle følelsene som lå bak selvskadingsatferden.

I create it [SI-themed poem] because it's a great outlet for all that I keep inside . . . I share it online because I don't generally feel comfortable sharing it in real life, and I'm proud of it and want to know what others think. It's a way to feel heard, but at the same time, not judged (Seko et al., 2015, s.1338).

Et utilstrekkelig hjelpetilbud. Én studie fant at et utilstrekkelig hjelpetilbud kunne fungere som motivasjonell faktor for deling av innhold relatert til selvskading på sosiale medier (Lavis & Winter, 2020). Studien av Lavis og Winter (2020) viser til en rekke innlegg på Instagram, Twitter og Reddit som tydelig signaliserer et ønske om og et behov for profesjonell hjelp. Det fremkommer at flere av respondentene velger å søke til sosiale medier grunnet mangel på andre å henvende seg til i en krisepreget situasjon. Enkelte rapporterer også at de tyr til sosiale medier for å innhente informasjon om hvordan en raskere kan komme i kontakt med helsevesenet og tips til hvordan en kan bli tatt mer på alvor. Studien viser til flere diskusjonstråder og innlegg der respondenter oppgir at de i kontakt med helsevesenet har blitt møtt med lange ventelister og begrensede ressurser, hvilket kan medføre en følelse av å bli avvist og ignorert. Mange oppgir også at de velger å søke til sosiale medier ettersom dette er en arena hvor en relativt hurtig mottar empati og støtte. Dette illustrerer det unike og umiddelbare ved internettbasert støtte, og står ifølge studien i sterk kontrast til opplevelser mange av studiens respondenter oppgir å ha hatt med helsevesenet:

Rather than saying, like, 'if you ask for help, the help is out there', that's not entirely true so instead, we should say 'if you ask for help, the help may be difficult to get' but that's not a reflection on how much you need it, it's a reflection of how tight services are at the moment and how resources are being diverted to other areas, it's not your

fault and it's not something that you should have to tackle on your own (Lavis & Winter, 2020, s. 845).

Diskusjon

Litteraturgjennomgangens funn bidrar til innsikt i hvorfor unge mennesker deler selvskadingsinnhold på sosiale medier. Det foreligger stor variasjon i de motivasjonelle faktorene bak slik deling, og funnene indikerer at sosiale medier tilsynelatende kan ha en viktig og støttende funksjon for unge mennesker med selvskadingsproblematikk.

Sosiale motiver kan anses som litteraturgjennomgangens hovedfunn. Dette kan sies å være mindre overraskende på bakgrunn av sosiale mediers fremtredende rolle i unge menneskers liv. For unge mennesker kan det å fortløpende dele små og store hendelser fra ens liv anses som en essensiell del av hverdagen. Det er dermed nærliggende å tenke at det også kan oppleves naturlig å dele mer problematiske sider av livet, som selvskadingsproblematikk.

Resultatene knyttet til sosiale motiver samsvarer også med at sosiale medier er en arena utformet for å møte brukerens behov for sosial kontakt og samhandling. Et gjennomgående funn kunne knyttes til at ungdom som selvskader hyppig rapporterer følelsen av å være ensom, isolert og alene. Dette underbygger et umøtt behov når det gjelder sosial kontakt og følelsen av tilhørighet. En tydelig motivasjonell faktor som ble identifisert omhandlet nettopp betydningen av det å kunne ta del i et fellesskap og den tilhørighetsfølelsen som deltakelse i sosiale nettverk gir. Viktigheten av å høre til støttes av Baumeister og Leary (1995) sin teori vedrørende det grunnleggende menneskelige behovet for tilhørighet. I sin teori omtaler de behovet for tilhørighet som fundamentalt og avgjørende for motivasjon bak menneskelig atferd (Baumeister & Leary, 1995). Dette kan bidra i forståelsen av hvorfor tilhørighet trekkes frem som en motivasjonell faktor bak deling av selvskadingsinnhold på internett.

Videre kan sosiale medier også anses som en tiltalende arena for sosial støtte, da man her enkelt kan komme i kontakt med likesinnede jevnaldrende. Resultater fra litteraturgjennomgangen tyder på at flere unge mennesker har en opplevelse av å bli møtt med større grad av forståelse fra andre som selv har erfaring med selvskadingsproblematikk, enn fra de som ikke har det. Derfor blir internett for mange en naturlig arena for å oppsøke forståelse for egen selvskading og samtidig få råd fra andre som strever med det samme. Sosiale medier fungerer på denne måten som en arena der unge mennesker i krise kan bli lyttet til uten å bli dømt, samtidig som de kan bli validert og forstått.

Lignende funn har også blitt gjort i forbindelse med annen type problematikk, som deling av innhold relatert til spiseforstyrrelser. Juarascio et al. (2010) og Cavazos-Rehg et al. (2020) identifiserte i sine studier sosial motivasjon som en viktig og sentral faktor for deling av innhold på sosiale medier med hensyn til spiseforstyrrelser. Også for spiseforstyrrelser eksisterer det plattformer der unge mennesker kan dele råd om hvordan de kan bli tynnere, et fenomen omtalt som blant annet “thinspiration” og “pro-anorexia” (Cavazos-Rehg et al., 2020). Slike plattformer kan sies å ha tydelige likhetstrekk med nettsamfunn som omhandler selvskading, da de begge har fått oppmerksomhet for å potensielt kunne bidra til å forsterke destruktiv atferd.

Funn fra Juarascio et al. (2010) indikerer at det sosiale samspillet har en svært fremtredende rolle innad i de sosiale nettverkene tilknyttet spiseforstyrrelser. Studien viser at interaksjonen på sosiale medier særlig kunne relateres til et uttrykk for vanskelige følelser og sårbarhet knyttet til å føle seg ensom og isolert. Slike følelser utløste et behov for sosial støtte og sosial tilhørighet, et funn med tydelige likhetstrekk med litteraturgjennomgangen. Både Juarasico et al. (2010) og litteraturgjennomgangen kunne vise til at mange ungdommer oppsøkte slike nettverk og initierte kontakt utelukkende for å stifte vennskap eller søke støtte og empati.

Resultater fra litteraturgjennomgangen tyder på at det å dele egen sårbarhet knyttet til selvskading i det virkelige liv kan være utfordrende av ulike grunner. Dette kan trolig knyttes til det faktum at selvskading i lang tid har vært et tabubelagt tema som har bidratt til å skape stigmatiserende holdninger i samfunnet og blant helsepersonell (Lloyd et al., 2018). Dette støttes av studier som viser at personer som selvskader i noen sammenhenger omtales som oppmerksomhetssøkende og betegnes med nedlatende begreper (Lavis & Winter, 2020; Seko et al., 2015). Holdninger som dette bidrar til at selvskading er skambelagt og i svært liten grad sosialt akseptert, noe som videre gjør at selvskadingsatferd for mange hemmeligholdes i stor grad (Mitten et al., 2015). Det kan tenkes at slikt stigma i samfunnet kan bidra til å skape frykttkultur knyttet til å dele sårbarhet rundt selvskading, da reaksjonene er uforutsigbare og potensielt nedlatende.

Litteraturgjennomgangens funn viser videre at negative erfaringer med å dele egen selvskadingsproblematikk med signifikante andre kan bidra til at man i fremtiden vegrer seg for å gjøre nettopp dette. Der enkelte møtes med forståelse og empati, blir andre møtt med voldsomme reaksjoner gjerne preget av fordømmelse, mistillit, skuffelse og konsekvenser som innskrenker ens frihet (Lavis & Winter, 2020; Seko et al., 2015). Dette kan omtales som naturlige reaksjoner, men samtidig kan det også være uheldig, da det kan tenkes at den første reaksjonen ungdommen møtes av kan være avgjørende for videre åpenhet. Dette støttes av forskning som belyser viktigheten av å bli møtt på en respektfull måte ved åpenhet rundt psykiske helseutfordringer (Park & Ammermann, 2020). Sosiale medier kan på bakgrunn av dette muligens oppleves som en tryggere arena for deling av sårbare temaer, da interaksjonen som foregår her i stor grad skjer mellom mennesker med lignende erfaringer.

En egenskap ved sosiale medier som tydelig skiller det fra andre arenaer i livet er brukerens mulighet til å være anonym. I lys av samfunnets holdninger til selvskading og det stigmaet som knyttes til dette er det nærliggende å tenke at unge mennesker verdsetter

muligheten av å kunne utlevere seg selv anonymt, noe som også støttes av litteraturgjennomgangen. For mange kan det være lettere å dele vanskelige tanker med noen utenforstående som ikke har kjennskap til hvem en er. Anonymiteten på internett kan således regnes som en viktig faktor i relasjon til selvskadingsproblematikk, da det kan bidra til at en overkommer eventuelle følelser knyttet til stigma eller skam. Videre kan anonymitet gjøre at en evner å åpne opp og snakke om det som er vanskelig fremfor å isolere seg.

Et tema som også belyser unge menneskers motivasjon bak deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier er at det kan fungere som en erstatning for selvskadingsatferd i seg selv. Det kan tenkes at det er flere aspekter ved nettbasert kommunikasjon som bidrar i prosessen med å erstatte selvskading med noe mer hensiktsmessig. Enkelte bruker sosiale medier til å oppsøke og dele informasjon om metoder som på ulike måter kan dempe selvskadingstrang, mens andre opplever at det å dele selvskadingsinnhold i seg selv har en beroligende eller distraherende effekt. En kan argumentere for at dette er et positivt aspekt ved deling av selvskadingsinnhold, da det kan bidra til en direkte reduksjon i utførelse av destruktiv selvskadingsatferd.

Funn fra litteraturgjennomgangen trekker også frem utveksling av informasjon som et viktig motiv bak slik deling. Dette kan anses som bekymringsverdig når informasjonen som utveksles omhandler tips om selvskadingsteknikker og hvordan det kan utføres på mer alvorlige måter. Dette støttes av eksisterende forskning på området som belyser at deltagelse i nettsamfunn ofte kan føre til forverring av selvskadingsatferd grunnet normalisering og tilgang til nye selvskadingsteknikker (Harris & Roberts, 2013). Det kan tenkes at normalisering av selvskadingsatferd kan medføre en eskalering av den destruktive atferden, og således ha en negativ innvirkning på den enkeltes situasjon.

Både Juarascio et al. (2010) og Cavazos-Rehg et al. (2020) kunne i likhet med funn fra litteraturgjennomgangen vise til motivasjon som kunne knyttes til informasjonsutveksling

vedrørende spiseforstyrrelser. Cavazos-Rehg et al. (2020) fant dette som den mest sentrale motivasjonelle faktoren i sin studie, og viser med dette til informasjonsutveksling rundt hvordan en kan bli tynnere og hvordan en kan utøve spiseforstyrret atferd som sentrale temaer. Juarascio et al. (2010) kunne i sin studie vise til at medlemmene ofte oppsøkte faktainformasjon om spiseforstyrrelser med et ønske om å øke kunnskap og få innsikt i hvilken innvirkning en spiseforstyrrelse potensielt kan ha på noens liv. Videre var det flere som etterlyste tips knyttet til å kunne opprettholde en viss spiseforstyrret atferd og hvordan håndtere problemer knyttet til dette. Denne typen informasjonsutveksling kan i stor grad sammenlignes med det litteraturgjennomgangen fant vedrørende utveksling av tips og råd for selvskadingsmetoder og hvordan det kan gjøres mer alvorlig. Det at funn fra disse studiene samsvarer med enkelte funn fra litteraturgjennomgangen indikerer at slike motivasjonelle faktorer også kan være gjeldende for nettbasert kommunikasjon rundt et enda større spekter av problematikk innen psykisk helse.

Kliniske og samfunnsmessige implikasjoner

I litteraturgjennomgangen kommer det frem at flere unge mennesker opplever det eksisterende hjelpetilbudet som utilstrekkelig, enten de blir møtt av lange ventelister, det å ikke bli tatt på alvor eller manglende forståelse. Det er nærliggende å tenke at disse funnene kan bekreftes av tendenser en ser i dagens samfunn. Psykiske helseutfordringer er et stadig voksende problem blant barn og unge, og med dette øker også behovet for psykisk helsehjelp i befolkningen (Barneombudet, 2020). Presset på psykisk helsevern for barn og unge ser stadig ut til å øke, i tillegg til at det i større grad dreier seg om yngre pasienter og mer komplekse tilstandsbilder som selvskadingsproblematikk og spiseforstyrrelser. Det kan tenkes at den pågående covid-19-pandemien bidrar til å tydeliggjøre dette økte presset, og underbygger således behovet for nytenkning og tiltak innen barne- og ungdomspsykiatrien.

Kunnskap om dette og unge menneskers motivasjon bak deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier kan ha nyttige kliniske og samfunnsmessige implikasjoner. De motivasjonelle faktorene kan bidra til å øke forståelsen av disse menneskene, deres problematikk og hvilke behov de har, og således bidra til å danne et grunnlag for hvordan hjelpetilbudet kan tilfredsstillere deres behov på best mulig måte.

Informasjon fra litteraturgjennomgangen kan tyde på at gruppebaserte intervensjoner kan være nyttige i møte med ungdom som selvskader. Et slikt behandlingsformat legger til rette for gjensidig støtte, i tillegg til å kunne tilfredsstillere unges behov når det kommer til opplevelsen av å ikke være alene om å ha det vanskelig. Det å ta del i en gruppe kan videre gi grunnlag til en fellesskapsfølelse, samt redusere følelsen av skam og ensomhet i lys av vissheten om at det finnes andre som strever med det samme. For å sikre god gjennomføring av gruppebaserte intervensjoner vil det trolig være avgjørende at de ledes av kompetente fagfolk, som sørger for at det ikke utvikler seg en uheldig gruppedynamikk preget av konkurranse og trigging.

Det kan videre hevdes at positive og negative sider ved det å dele og oppsøke selvskadingsinnhold på sosiale medier i større grad bør adresseres i terapिसammenheng. Dette kan bidra til refleksjon knyttet til at slik deling kan ha ulike konsekvenser for en selv og andre som tar del i slikt innhold. Gjennom slik refleksjon kan man sikre at den enkeltes bruk av sosiale medier når det gjelder selvskadingsproblematikk blir utforsket og tatt hensyn til. En kan gjennom en slik dialog potensielt få innsikt i verdifull informasjon som kan være nyttig for å kunne hjelpe ungdom på en god måte. Voksne som jobber tett på ungdom bør etterstrebe å forstå deres aktivitet på sosiale medier, inkludert de motivasjonelle faktorene som ligger bak deling av destruktivt innhold. Dette kan man sikre ved å inkludere spørsmål knyttet til bruk av sosiale medier som en del av basisutredningen i barne- og ungdomspsykiatrien. Dersom en som behandler forholder seg spørrende og interessert i denne delen av ungdommers liv, kan

man potensielt oppnå en felles forståelse rundt behovene som ligger bak den internettbaserte kommunikasjonen hos den enkelte. Ved å identifisere disse behovene kan man som behandler legge til rette for at de blir tilfredsstilt på mer hensiktsmessige måter.

Ungdoms opplevelse av manglende støtte og forståelse i forbindelse med selvskadingsatferd retter seg ikke bare mot behandlingssystemet, men også mot andre voksenpersoner som er tett på barn og unge. Skolen kan i denne sammenheng trekkes frem som en særlig viktig arena, da både lærere og miljøarbeidere er voksenpersoner som hyppig møter barn og unge i dagens samfunn. De står derfor i en unik posisjon til å kunne være gode støttespillere for barn og unge. For at skolepersonell skal kunne være trygge voksenpersoner i møte med ungdom som strever med psykiske helseutfordringer som selvskading, er det viktig at de innehar nødvendig kunnskap og informasjon om problematikken. En slik kompetanseheving bør ta sikte på å øke læreres forståelse for hvilken funksjon selvskading kan ha for den enkelte, samt hvilke følelser som kan ligge bak slik atferd. Dette kan være avgjørende for å skape en trygg arena der ungdom i større grad kan åpne seg om sine vansker.

Større åpenhet og kommunikasjon rundt psykisk helse og selvskading i skolesammenheng kan også bidra til å normalisere behovet for hjelp, samt redusere stigma og den enkeltes følelse av å være alene om å streve med psykiske vansker. Dette støttes av forandringsfabrikkens rapport "Vi vil dere skal forstå" der 142 barn og unge med nåværende eller tidligere selvskadingsproblematikk deler sine erfaringer i møte med både skole og ulike deler av helsevesenet (Forandringsfabrikken, 2021). Her fremmes det konkrete forslag til hvordan man kan møte ungdommer på en bedre måte når det gjelder selvskadingsproblematikk.

Videre tyder funn fra litteraturgjennomgangen på at ungdom finner god støtte i og foretrekker å prate om selvskadingsproblematikk med noen som har egenerfaring med dette.

Deres opplevelse er at slike personer er i bedre stand til å kunne støtte og forstå dem. Det er derfor nærliggende å tenke at en større satsing på erfaringskonsulenter innen barne- og ungdomspsykiatrien vil være nyttig for disse ungdommene. Dersom man evner å implementere erfaringskonsulenter inn i barne- og ungdomspsykiatrien vil man potensielt kunne klare å dekke enkelte av de behovene som ungdom rapporterer at ikke blir tilfredsstilt tilstrekkelig i dag, og som de dermed oppsøker på andre arenaer som sosiale medier.

Man kan også få tilgang på erfaringsbasert støtte gjennom ulike lavterskeltilbud, noe som allerede eksisterer i ulike former, men som med fordel kan rettes mer oppmerksomhet mot. Landsforeningen for forebygging av selvskading og selvmord (LFSS) sin chatfunksjon kan trekkes frem som særlig relevant i forbindelse med dette. Dette er et lavterskeltilbud som tar sikte på å hjelpe mennesker i alle aldre som strever med selvskading- og selvmordsproblematikk (LFSS, u.å.). Hjelpen tilbys av rådgivere som har tidligere erfaring med selvskading og/eller selvmordstanker, og som bruker kan man her søke råd, støtte og forståelse. I lys av litteraturgjennomgangens funn er det nærliggende å tenke at dette er et tilbud som passer den aktuelle pasientgruppen godt, da de både får mulighet til å være anonym og kommunisere med noen som har tidligere erfaring med problematikken. Det kan tenkes at dette kan bidra til å styrke deres tro og opplevelse av å bli forstått, noe som gjennom litteraturgjennomgangen har vist seg å være av stor betydning.

De motivasjonelle faktorene bak unge menneskers deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier viser hva som trekker de unge mot slik kommunikasjon og hva de opplever å få ut av det. Funnene argumenterer imidlertid *ikke* for at sosiale medier er en hensiktsmessig arena for å håndtere selvskadingstematikk. De opplevde positive aspektene ved selvskadingsinnholdet utelukker ikke de negative aspektene ved slikt materiale, slik som smitteeffekt og triggering (Helsedirektoratet, 2017; Miguel et al., 2017). Studiene inkludert i litteraturgjennomgangen tar også høyde for at de negative konsekvensene eksisterer. De

belyser hva som motiverer unge mennesker til deling av selvskadingsinnhold *til tross for* en utbredt visshet om potensielle uheldige konsekvenser.

En ser en rekke forsøk på å begrense, og i noen tilfeller fjerne, unge menneskers mulighet til å bruke sosiale medier i tilknytning til selvskading, nettopp med tanke på smitteeffekt (Facebook, 2021; Lavis & Winter, 2020). Denne litteraturgjennomgangen kan ha implikasjoner for forståelsen av hvordan en slik begrensning bør foregå. Funnene viser at aktiviteten på sosiale medier dekker sentrale behov hos den enkelte, noe som taler for at man ikke bør fjerne arenaen før man kan erstatte den med et tilbud som tilfredsstillende behøver på en annen måte. For noen ungdommer kan nettverket de har på sosiale medier oppleves som det eneste trygge og støttende i livet. Dersom dette brått rives bort er det nærliggende å tenke at det kan få store konsekvenser for den enkeltes situasjon. Funnene kan således bidra til å nyansere bildet rundt fenomenet deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier, da det kan se ut til å være viktig å ta hensyn til flere faktorer enn det tidligere forskning har vektlagt.

Svakheter ved studiene

Studiene inkludert litteraturgjennomgangen har tatt i bruk tematisk analyse og kvalitativt intervju. Disse to metodiske tilnærmingene har på hver sin måte visse svakheter. De tematiske analysene har begrensninger når det kommer til demografisk informasjon, da datamaterialet består av publisert innhold uten betydelig informasjon om personene bak datamaterialet. I flere tilfeller antas det eksempelvis at disse personene er unge mennesker, uten at dette kan bekreftes og uten at den eksakte alderen kan identifiseres. De kvalitative intervjuene har tydelig demografisk informasjon, men består på en annen side av et relativt lavt antall respondenter. Utvalgsstørrelsen varierte mellom 10 og 59 respondenter, hvilket kan betegnes som lite sammenlignet med den antatt store gruppen mennesker som deltar på nettsider for selvskadingstematikk. I tillegg var størsteparten av respondentene kvinner, noe som vitner om en skjev kjønnsbalanse i studienes utvalg. Disse faktorene svekker studienes

metodiske kvalitet og deres potensiale til generalisering. De metodiske tilnærmingene kan sies å utfylle hverandre på en god måte, da en kombinasjon av de to forskningsdesignene sørger for innhenting av en stor mengde datamateriale og samtidig inkluderer demografisk informasjon. Fordelen med en slik metodisk kombinasjon synliggjøres i Lavis og Winter (2020) inkludert i litteraturgjennomgangen.

En utfordring ved de kvalitative studienes metodikk er at de muligens kan være preget av selection bias, da respondentene selv meldte sin interesse for å ta del i studiene etter å ha kommet over en invitasjon på internett. Gjennom en slik fremgangsmåte risikerer man at utvalget ikke er representativt for den totale gruppen mennesker som deler selvskadingsinnhold på sosiale medier. Videre er en svakhet ved de tematiske analysene at datamaterialet kun består av offentlig tilgjengelig innhold. Det er nærliggende å tenke at ytterligere interessante funn ville kommet frem av informasjon fra lukkede profiler og nettverk skjult fra offentligheten.

Studiene inkludert i litteraturgjennomgangen er gjennomført i fire ulike land, noe som argumenterer for at de kan ha visse utfordringer når det gjelder generalisering til et bredere spekter av kulturer. Dette inkluderer deres generaliserbarhet til norske ungdommer som deler selvskadingsinnhold på sosiale medier.

Videre forskning

Foreløpig eksisterer det lite forskning knyttet til hvorfor unge mennesker deler selvskadingsinnhold på sosiale medier, hvilket understreker behovet for videre forskning på området. Ettersom det stadig vokser frem nye sosiale medieplattformer der ungdom deler innhold på nye måter, vil det være viktig at den videre forskningen kontinuerlig etterstreber å følge denne raske utviklingen. Det sosiale nettverket TikTok er et eksempel på en relativt ny plattform der en stor andel av brukerne er barn og unge. Med hensyn til videre forskning ville det derfor vært interessant å undersøke også denne plattformen i relasjon til

selvskadingsinnhold. Videre kan det tenkes at det vil være nyttig for forskningsfeltet med et større fokus på å rekruttere deltakere fra et bredere spekter av sosiale medieplattformer.

I lys av at dette kan betegnes som et nyere forskningsfelt kan det tenkes at det i tiden fremover vil være hensiktsmessig å gjennomføre flere kvalitative forskningsstudier på området. Dette forskningsdesignet vil være nyttig for å opparbeide grunnleggende kunnskap om temaet, som videre vil bidra i prosessen med å identifisere hvilke aspekter ved tematikken som bør undersøkes nærmere.

Svakheter ved litteraturgjennomgangen

Denne litteraturgjennomgangen har enkelte begrensninger som potensielt kan ha påvirket resultatene. For det første ble det kun benyttet én database for gjennomføring av det strukturerte litteratursøket, hvilket medfører en risiko for at relevant litteratur ikke har blitt fanget opp. Dette ble bekreftet av det supplerende ustrukturerte søket gjennomført via søkemotoren Google Scholar, som identifiserte fire artikler som ikke ble fanget opp gjennom det strukturerte litteratursøket. Til tross for at disse fire artiklene ble inkludert i litteraturgjennomgangen, foreligger det fortsatt en risiko for at flere relevante artikler ikke er blitt fanget opp i prosessen. Det supplerende søket byr på ytterligere en begrensning ved litteraturgjennomgangen. Dette søket har ikke en like tydelig søkestrategi som det strukturerte søket, noe som kan være problematisk dersom andre i ettertid ønsker å ettergå søkeprosessen.

For å fange opp mest mulig relevant litteratur ble det valgt å sette en ramme for søket til de siste 10 årene, og den eldste artikkelen inkludert er 9 år gammel. I utgangspunktet anses ikke dette som utdatert forskning, men det kan være en mulig begrensning i denne litteraturgjennomgangen da temaet sosiale medier har hatt en drastisk utvikling de siste 10 årene. Utviklingen har både omfattet antall plattformer, plattformenes egenart og muligens hvordan ungdom bruker plattformene. Dette har ikke nødvendigvis påvirket resultatene eller gjort de mindre relevant for dagens situasjon, men det vil være en mulig risiko vedrørende et

fenomen i rask utvikling.

En ytterligere potensiell begrensning ved litteraturgjennomgangen er at den er skrevet på norsk. Til tross for god språklig forståelse og en grundig tilnærming til oversettelse av begreper fra engelsk, kan enkelte nyanser i språket ha blitt oversett eller misforstått og således ha påvirket arbeidsprosessen og resultatene. Det foreligger ingen overhengende mistanke om at dette har skjedd, men det er alltid en risiko for språklige begrensninger når materiale skal oversettes fra ett språk til et annet.

Konklusjon

Denne litteraturgjennomgangen har bidratt i forståelsen av hvorfor unge mennesker lar seg motivere til å dele selvskadingsinnhold på sosiale medier. Oppsummert indikerer funnene at unge mennesker tar del i slike sosiale nettverk på bakgrunn av ulike faktorer som blant annet et utbredt ønske om å både gi og motta støtte, bli forstått og for å føle seg mindre alene. Videre har funnene belyst en mulig sammenheng mellom motivasjonelle faktorer og ulike mangler i hjelpetilbudet i kombinasjon med stigmatiserende holdninger i samfunnet. Samlet sett kan disse forholdene bidra til å lede unge mennesker til å oppsøke internettbasert støtte når det kommer til selvskading.

Både klinikere og samfunnet for øvrig kan ha nytte av økt forståelse når det gjelder unge menneskers kommunikasjon rundt selvskading på sosiale medier, både med hensyn til positive aspekter og potensielle negative konsekvenser ved slik aktivitet. Økt forståelse rundt dette kan bidra til å nyansere det eksisterende synet på internettbasert deling av destruktiv atferd. En slik nyansering kan potensielt ha implikasjoner for hvordan sosiale medieplattformer forsøker å regulere tilgjengeligheten av selvskadingsrelatert innhold, da det understreker at begrensninger bør foretas med varsomhet. Forskningsfeltet bør kontinuerlig utforske ulike aspekter ved deling av selvskadingsinnhold på sosiale medier, for slik å kunne øke forståelsen for en tematikk i rask utvikling.

Referanser

- Ali, A. & Gibson, K. (2019). Young people's reasons for feeling suicidal. An analysis of posts to a social media suicide prevention forum. *The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 40(6), 400-406. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000580>
- Asarnow, J. R. & Mehlum, L. (2019). Practitioner review: Treatment for suicidal and self-harming adolescents – advances in suicide prevention care. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 60(10), 1046-1054. <https://doi-org.pva.uib.no/10.1111/jcpp.13130>
- *Baker, T. G. & Lewis, S. P. (2013). Responses to online photographs of non-suicidal self-injury: A thematic analysis. *Archives of Suicide Research*, 17(3), 223-235. <https://doi.org/10.1080/13811118.2013.805642>
- Barneombudet. (2020) *Jeg skulle hatt BUP i en koffert: En psykisk helsetjeneste tilpasset barn og unges behov* <https://www.barneombudet.no/vart-arbeid/publikasjoner/jeg-skulle-hatt-bup-i-en-koffert>
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. (1995), The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berryman, C., Ferguson, C. J. & Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89(2), 307-314. <https://doi.org/10.1007/s11126-017-9535-6>
- Brown, R. C., Fischer, T., Goldwisch, A. D., Keller, F., Young, R. & Plener, P. L. (2017). #cutting: Non-suicidal self-injury (NSSI) on Instagram. *Psychological Medicine*, 48(2), 337-346. <https://doi.org/10.1017/S0033291717001751>
- *Brown, R. C., Fischer, T., Goldwisch, D. A. & Plener, P. L. (2020). “I just finally wanted to belong somewhere” – Qualitative analysis of experiences with posting pictures of self-

injury on Instagram. *Frontiers in Psychiatry*, 11(274), 1-8.

<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.00274>

Cavazos-Rehg, P. A., Fitzsimmons-Craft, E. E., Krauss, M. J., Anako, N., Xu, C., Kasson, E., Costello, S. J. & Wilfley, D. E. (2020). Examining the self-reported advantages and disadvantages of socially networking about body image and eating disorders.

International Journal of Eating Disorders, 53(6), 852-863.

<https://doi.org/10.1002/eat.23282>

*Cavazos-Rehg, P. A., Krauss, M. J., Sowles, S. J., Connolly, S., Rosas, C., Bharadwaj, M., Grucza, R. & Beirut, L. J. (2016). An analysis of depression, self-harm, and suicidal ideation content on Tumblr. *The Journal of Crisis Intervention and Suicide*

Prevention, 38(1), 44-52. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000409>

Departementene. (2020). *Handlingsplan for forebygging av selvmord 2020-2025: Ingen å miste*. Regjeringen.

<https://www.regjeringen.no/contentassets/ef9cc6bd2e0842bf9ac722459503f44c/regjeringens-handlingsplan-for-forebygging-av-selvmord-2020-2025.pdf>

Dodemaide, P., Joubert, L., Merolli, M. & Hill, N. (2019). Exploring the therapeutic and nontherapeutic affordances of social media use by young adults with lived experience of self-harm or suicidal ideation: A scoping review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(10), 622-633. [https://doi-](https://doi.org.pEdmva.uib.no/10.1089/cyber.2018.0678)

[org.pEdmva.uib.no/10.1089/cyber.2018.0678](https://doi.org.pEdmva.uib.no/10.1089/cyber.2018.0678)

Edmondson, A. J., Brennan, C. A. & House, A. O. (2016). Non-suicidal reasons for self-harm: A systematic review of self-reported accounts. *Journal of Affective disorders*, 191(2016), 109-117. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jad.2015.11.043>

Eines, T. F., Rosvoll, Å. & Brattøy, S. C. S. Hyppig bruk av sosiale medier kan gi ungdom psykiske utfordringer. *Sykepleien* 2019, 107(79774), 1-12. doi:

[10.4220/Sykepleiens.2019.79774](https://doi.org/10.4220/Sykepleiens.2019.79774)

Facebook. (2021). *Standarder*. <https://www.facebook.com/communitystandards/>

Folkehelseinstituttet. (2018). *Psykisk helse i Norge*.

https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf

Forandringsfabrikken. (2021). *VI vil dere skal forstå*.

<https://www.forandringsfabrikken.no/article/rapport-vi-vil-dere-skal-forsta-2021>

Fulcher, J. A., Dunbar, S., Orlando, E., Woodruff, S. J. & Santarossa, S. (2020). #selfharm on Instagram: understanding online communities surrounding non-suicidal self-injury through conversations and common properties among authors. *Sage Journals*, 6, 1-13.

<https://doi.org/10.1177/2055207620922389>

Harris, I. M. & Roberts, L. M. (2013). Exploring the use and effects of deliberate self-harm websites: An internet based study. *Journal of Medical Internet Research*, 15(12), 1-9.

doi:10.2196/jmir.2802

Helsedirektoratet. (2017, 11. juli). *Om selvskading*. Helsedirektoratet.

<https://www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/selvskading-og-selv-mord-veiledende-materiell-for-kommunene-om-forebygging/fakta-om-selvskading-selv-mordsforsok-og-sosial-overforbarhet-smitte/om-selvskading>

*Jacob, N., Evans, R. & Scourfield, J. (2017). The influence of online images on self-harm: A qualitative study of young people aged 16-24. *Journal of Adolescence*, 60, 140-147.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.9001>

- Juarascio, A. S., Shoaib, A. & Timko, C. A. (2010). Pro-eating disorder communities on social networking sites: A content analysis. *The Journal of Treatment & Prevention, 18*(5), 393-407. <https://doi-org.pva.uib.no/10.1080/10640266.2010.511918>
- Kaukiainen, A. & Martin, G. (2017). Who engages with self-injury related internet sites, and what do they gain? *Suicidology Online, 8*(2), 47-58.
- Kitta, A. (2019, 24. oktober). *The Momo Challenge, popular culture, and folklore*. FolkloreThursday <https://folklorethursday.com/urban-folklore/the-momo-challenge/>
- Koerner, K. (2012). *Doing dialectical behavior therapy: a practical guide* (M. M. Linehan, Red.). New York: Guilford Press.
- *Lavis, A. & Winter, R. (2020). #Online harms or benefits? An ethnographic analysis of the positives and negatives of peer-support around self-harm on social media. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 61*(8), 842-854. <https://doi-org.pva.uib.no/10.1111/jcpp.13245>
- Lenhart, A. (2015, 9. april). *Teens, Social Media & Technology Overview 2015*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2015/04/09/teens-social-media-technology-2015/>
- LFSS. (u.å.). *Om LFSS*. Landsforeningen for forebygging av selvskaeding og selvmord. <https://lfss.no/om-lfss/>
- *Lewis, S. P., Heath, N. L., Sornberger, M. J. & Arbuthnott, A. E. (2012). Helpful or harmful? An examination of viewers' responses to nonsuicidal self-injury videos on YouTube. *Journal of Adolescent Health, 51*(4), 380-385. [10.1016/j.jadohealth.2012.01.013](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.01.013)
- Lewis, S. P., Seko, Y. & Joshi, P. (2018). The impact of YouTube peer feedback on attitudes toward recovery from non-suicidal self-injury: An experimental pilot study. *Sage Journals, 4*, 1-7. <https://doi.org/10.1177%2F2055207618780499>

- Lloyd, B., Blazely, A. & Phillips, L. (2018). Stigma towards individuals who self harm: impact of gender and disclosure. *Journal of public mental health, 17*(4), 184-194.
<https://doi.org/10.1108/JPMH-02-2018-0016>
- Luxton, D. D., June, J. D. & Fairall, J. M. (2012). Social media and suicide: A public health perspective. *American Journal of Public Health, 102*(2), 195-200.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3477910/>
- McCauley, E., Berk, M. S., Asarnow, J. R., Adrian, M., Cohen, J., Korslund, K., Avina, C., Hughes, J., Harned, M., Gallop, R. & Linehan, M. M. (2018). Efficacy of dialectical behavior therapy for adolescents at high risk for suicide: A randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry, 75*(8), 777-785. doi: 10.1001/jamapsychiatry.2018.1109
- Mehlum, L. & Holseth, K. (2009). Selvskading – hva gjør vi? *Tidsskriftet Norsk Legeforening, 129*(8), 759-762. doi: 10.4045/tidsskr.08.0378
- Memon, A. M., Sharma, S. G., Mohite, S. S. & Jain, S. (2018). The role of online social networking on deliberate self-harm and suicidality in adolescents: A systematized review of literature. *Indian Journal of Psychiatry, 60*(4). 384-392. doi: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_414_17
- Miguel, E. M., Chou, T., Golik, A., Cornacchio, D., Sanchez, A. L., DeSerisy, M & Comer, J. S. (2017). Examining the scope and patterns of deliberate self-injurious cutting content in popular social media. *Depression & Anxiety, 34*(9) 786-793
<https://doi.org/10.1002/da.22668>
- Mitten, N., Preyde, M., Lewis, S., Vanderkooy, J. & Heintzman, J. (2015). The perceptions of adolescents who self-harm on stigma and care following inpatient psychiatric treatment. *Social Work in Mental Health, 14*(1), 1-21.
<https://doi.org/10.1080/15332985.2015.1080783>

- Miller, A. L., Rathus, J. H. & Linehan, M. M. (2006). *Dialectical Behavior Therapy with Suicidal Adolescents*. The Guilford Press.
- Moher D., Liberati, A., Tetzlaff, J., Altman, D. G. & The PRISMA Group (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: The PRISMA statement. *PLOS Medicine*, 6(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000097>
- Moreno, M. A., Ton, A., Selkie, E. & Evans, Y. (2016). Secret society 123: Understanding the language of self-harm on Instagram. *Journal of Adolescent Health*, 58(1), 78-84. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.09.015>
- Mork, E. & Tørmoen, J. A. (2017). *Hva er selvskading?* Nasjonalt senter for selvmordsforskning- og forebygging. <https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/fakta-selvsmord-selvskading/selvskading/>
- Nasjonalt senter for selvmordsforskning og -forebygging. (2020, 27. mars). Fakta om selvskading. Universitetet i Oslo. https://www.med.uio.no/klinmed/forskning/sentre/nssf/kunnskapsressurser/fakta-selvsmord-selvskading/selvskading/nssf_hva-er-selvskading.pdf
- Nock, M. K. & Favazza, A. R. (2009). Nonsuicidal self-injury: Definition and classification. In M. K. Nock (Ed.), *Understanding nonsuicidal self-injury: Origins, assessment, and treatment* (s. 9–18). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11875-001>
- NRK. (2019, 30. oktober). *Selvsmord på Instagram* [Innafor]. Hentet fra <https://tv.nrk.no/serie/innafor/2019/MDDP12100519/avspiller>
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S. & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Sage Journals*, 23(4), 601-613. <https://doi.org/10.1177/1359104518775154>

- Ortiz, P. & Khin, E. K. (2018). Traditional and new media's influence on suicidal behavior and contagion. *Behavioral Sciences & the Law*, 36(2), 245-256. <https://doi-org.pva.uib.no/10.1002/bsl.2338>
- Park, Y. & Ammermann, B. A. (2020). How should we respond to non-suicidal self-injury disclosures?: An examination of perceived reactions to disclosure, depression, and suicide risk. *Psychiatry Research*, 293. 1-6.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113430>
- Reedtz, C. & Wergeland, G. J. (2020). Kunnskapsoppsummering og klassifisering av tiltaket: Dialektisk atferdsterapi for ungdom (DBT-A) (1.utg). *Ungsinn* 2(3),
https://ungsinn.no/wp-content/uploads/2020/09/DBTA-A-tidsskriftmal_pdf.pdf
- *Seko, Y., Kidd, S. A., Wiljer, D. & McKenzie, K. J. (2015). On the creative edge: Exploring motivations for creating non-suicidal self-injury content online. *Sage Journals*, 25(10), 1334-1346. <https://doi.org/10.1177/1049732315570134>
- *Shanahan, N., Brennan, C. & House, A. (2018). Self-harm and social media: thematic analysis of images posted on three social media sites. *BMJ Journals*, 9(2), 1-6.
<http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2018-027006>
- Staksrud, E. & Ólafsson, K. (2019). *Tilgang, bruk, risiko og muligheter: Norske barn på Internett: Resultater fra EU Kids Online-undersøkelsen i Norge 2018*. EU Kids Online og institutt for medier og kommunikasjon, Universitetet i Oslo.
<https://www.uio.no/english/research/strategic-research-areas/nordic/research/research-groups/living-the-nordic-model/news/eu-kids-online-hovedrapport-for-norge-2019.pdf>
- Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, 90(2), 311-331.
<https://doi.org/10.1007/s11126-019-09630-7>

- Tørmoen, A. J., Myhre, M., Walby, F. A., Grøholt, B. & Rossow, I. (2020). Change in prevalence of self-harm from 2002 to 2018 among Norwegian adolescents. *European Journal of Public Health, 30*(4), 688-692. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckaa042>
- World Health Organization. (2014). Preventing suicide: a global imperative. World Health Organization.
- Zdanow, C. & Wright, B. (2012). The representation of self injury and suicide on emo social networking groups. *African sociological review, 16*(2), 81-101.