

Diskussionsforum på internet för hanteringen av emotionella frågor

Urban Karlsson¹ Marika Thörn²

¹Fil.dr. vid inst. för socialt arbete, Umeå universitet, 901 87 Umeå. E-post: urban.karlsson@socw.umu.se. ²Socionom, medicin magisterexamen, student grundläggande psykoterapiutbildning, Umeå universitet och behandlingsassistent, socialtjänsten i Umeå. E-post: mkapen03@student.umu.se.

Studien undersöker genom kvalitativa intervjuer och genomgång av tidigare forskning vilka sociala och emotionella faktorer som gör en självhjälsgrupp online meningsfull för de ungdomar som sökt sig dit. Faktorer som gemensamma erfarenheter, empati och internets egenskaper upplevs ha mening och därmed även bidrar till gruppens fortsatta existens. Till sist diskuteras om och i så fall hur professionella bör närma sig internets sociala forum.

This study discuss some of the social and emotional factors that makes an online self-help-group for emotional distress meaningful for the young people who use it and what it is that contribute to the ongoing existence of the group. Previous research and interviews reveal that the individuals experiences, empathy and the functions of the internet plays a vital role. At last the question is raised whether professionals should or should not be more accessible to online self-help-groups.

Inledning

Ett intressant fenomen som utvecklats inom ramen för internet är så kallade webbaserade självhjälsforum, det vill säga grupper där människor med olika typer av mentala eller medicinska problem hjälper varandra inom ramen för ett sådant forum. Det intressanta är att dessa forum ofta fungerar som "självhjälspraktiker". Ibland är det frågan om grupper som har bildats av deltagarna själva och utan inblandning av professionella aktörer eller hjälpare. Ibland finns professionella hjälpare med redan vid starten. Det finns gott om studier ifråga om webbaserade självhjälsgrupper men vad

vi noterat är att studier fokuserade mot självhjälsgrupper bestående av ungdomar som mår dåligt psykiskt har en mer sparsam förekomst. Med "självhjälsgrupp" avser vi i detta sammanhang personer som frivilligt deltar i ett forum för att söka råd, men också att dela med sig av sina erfarenheter till andra deltagare. Föreliggande artikel är en studie om unga människor som mår psykiskt dåligt och därför sökt sig till ett självhjälsforum på internet som ungdomar själva skapat och som inte har någon medverkan av professionella aktörer. Termer som ibland används i denna betydelse är t ex "internetfo-

rum eller diskussionsforum” eller bara ”forum”, någon enhetlig terminologi som alla använder sig av finns inte. När vi refererar till olika författare används deras terminologi eller så används den enklare termen ”forum”.

Syftet med denna studie var att undersöka de faktorer, sociala och emotionella, som inom denna virtuella miljö skapar en mening för ungdomarna och som ytterst bidrar till att hålla samman ett självhjälpsforum.

Andelen i befolkningen, inte minst ungdomar, som uppger problem med sitt psykiska välbefinnande har ökat och ligger enligt folkhälsorapporter på en relativt hög nivå (Socialstyrelsen, 2005, 2009, Stockholms läns landsting 2011). Från sådana data kan inga slutsatser dras angående ett samband till varför ungdomar som mår psykiskt dåligt söker sig till internet, även om ett samband inte heller kan uteslutas mellan ett ökat behov av stödinsatser och en ökning av att finna stöd med hjälp med det lättillgängliga internet.

Otvivelaktigt ökar internets möjligheter för social interaktion kontinuerligt, med en intensifiering sedan mitten av 1990-talet. Lai och Turban (2008) anger år 2006 som genombrottsår för ”social networking” på internet (självhjälpsgrupper, intressegrupper, sociala nätverk, utbildningsmiljöer etc). I fråga om självhjälpsgrupper online så blev detta redan under 90-talet ett globalt fenomen. (Jämf Burrows, m fl, 2000.) Inte minst har hälsorelaterade problem blivit något som allt fler söker information om och stöd för på internet (Fox

2003, Smedberg 2008).

Empati

För att på ett meningsfullt sätt förstå varför ett forum av detta slag är så viktigt torde ett emotionssociologiskt perspektiv vara centralt. (Jämf Dahlgren och Starrin 2004) Empati torde vara en central egenskap när människor ska bistå och hjälpa varandra. I det följande presenteras ett antal studier av självhjälpsgrupper på internet där just egenskapen ”empati” betonas. Preece (1999) studerade ett forum i form av en ”online medical support group”, där deltagarna led av knäskador, mestadels unga idrottsintresserade personer. Intressant att notera är att författaren påvisar att empati är ett väsentligt inslag i deltagarnas diskussioner. Preece skriver ”Empathy is the ability to identify with and understand another’s situation, feelings and motives”, och framhåller att empati har både en kognitiv och emotionell komponent vilket kan främja spontan kommunikation och psykologisk synkronisering mellan människor. Preece påtalar att begreppet inte har diskuterats så mycket i relation till internet. Deltagarna frågade efter stöd och gav varandra stöd. Det fanns, skriver Preece, en ömsesidig förståelse mellan deltagarna och gemensamma erfarenheter.

Även Smedberg uppmärksammar egenskapen empati. Smedberg (2008) presenterar resultat från en jämförande studie mellan en online health communities, där experter inte ingår och en där deltagarna kunde fråga experter (”Ask the expert system”), i båda fallen avseende problem med övervikt. Även

Smedberg uppmärksammar egenskapen ”empati” i dessa samtal.

Att ett diskussionsforum kan minska isoleringen och att empati är ett viktigt inslag påtalas av Stjernswärd (2009) som studerade ett forum som skapats för anhöriga till personer som lider av depression. Det sociala stödet befrämjar hälsan, ökar insikten och möjligheten att utveckla olika handlingsalternativ enligt författaren.

Även Morrow (2006) analyserade vad som skrivits i ett diskussionsforum kring depression. Det uttrycktes ofta empati och uppmuntran och man försäkrade den rådfrågande om att denne inte var ensam om sitt problem eller orsaken till det.

Westerlunds (2010) avhandling, som avhandlar ett mer dramatiskt ämne, nämligen självmord och internet, nämner att på SPES, ett forum för anhöriga till de personer som begått självmord, är ett vanligt bemötande ”den stödjande, empatiska trösten.” Bekännelse, igenkännande och tröst, menar författaren, är själva drivkraften i samtalen om självmord. (s 227-229)

Förutom empati förefaller också möjligheter till anonymitet eller konfidentialitet på ett forum som en viktig möjlighet. Inte minst beträffande stigmatiserade sjukdomar. Goulds (2002) resultat visade att ungdomar föredrar att söka råd hos informella och icke-professionella personer framför att söka hjälp hos professionella. Internet användes inte som en ersättare för andra hjälpkällor utan som ett kom-

plement. Gray (2005) jämförde ungdomars bruk av internet med andra informationskällor och nyttan med de olika källorna. Grays slutsats var att internet har potential att kombinera fördelarna från professionella, icke-professionella, personliga och icke-personliga källor.

Även om studier som t ex Webb, Burns och Collins (2008) och Berger (2005) fann att personer med stigmatiserade sjukdomar, t.ex depression, använder internet för att söka information i större utsträckning än de med icke stigmatiserade sjukdomar så betyder det inte nödvändigtvis att ungdomarna på det av oss studerade forumet skulle ha symtom som stigmatiserade dem. Men internets anonymitet är helt klart en hjälp vilket dessa studier visar. Men också som Dunkels (2007) påpekar så kan det vara ”...easier to write than to speak about more delicate matters. (s 407). Vilket kan ses som en bidragande faktor till att fenomenet utvecklats.

Den sociala interaktionen

Ofta är det på denna typ av forum inte lika tydligt vem som är hjälpgivare och vem som är hjälptagare (Jämf Karlsson, 2006). Enligt ”The helpers therapy principle” är det den hjälpgivande som oftast blir mest hjälpt av relationen eftersom hjälpgivande definierar sig själv som friskare, strukturerar sin situation genom att strukturera andras, får en ökad känsla av mening och att vara betydelsefull (Riessman 1965). Att hjälpa andra avleder personen från sina egna problem. Via gruppens interaktion kan hopp förmedlas vid insikten att man inte är ensam om ett problem

genom att höra andras berättelse (Yalom 1975).

Asplunds (1987) begrepp ”social responsivitet”, kan åtminstone delvis öppna upp för att förstå den virtuella kommunikationsgemenskapen på ett forum, trots att texten skrevs långt innan internet fanns i var mans hem. Den sociala responsiviteten är inget organ inne i individen. Asplund beskriver det snarare som ett fenomen som går inifrån och ut. Den sociala responsiviteten är som Asplund ser det människans förutsättning som människa. Den skapas inte, är inte ett resultat eller en produkt. Den sociala responsiviteten är något som kommer först, den är en förutsättning och ett behov, om vi förstår Asplund rätt. Den utgör i sin tur förutsättningen för att det ska uppstå en ny typ av medvetenhet. Social responsivitet är en svarsbenägenhet, enligt Asplund. Det är inte en reflex typ ett slag på knäskålen, utan förbindelsen mellan fråga och svar är mångtydig och oviss (s 33), och ur den sociala responsiviteten utvecklar vi vår individualitet (s 30) Man torde alltså kunna se ett forum av det slag som vi här behandlar som ett virtuellt socialt responsorium, och inte endast som en värld där människor mekaniskt skickar meddelanden till varandra.

Björkström (2010) som studerat vad användningen av Facebook och bloggar fyller för funktioner för människor som upplever social fobi noterar att sociala medier fungerar som ett komplement och ett stärkande hjälpmedel till att kunna hantera sociala situationer öga-mot-öga. (s 44) Facebookgrup-

pens/bloggens inriktning på social fobi, gör att många av intervjupersonerna finner kontakt med andra som delar deras upplevelser av social fobi. Den kontakten ger en sammanhållning, framhåller Björkström. (s 43)

För insamling av data skickades skriftliga frågor via mail. Den första kontakten med de tänkta intervjupersonerna var mail innehållande en presentation av studien, förfrågan om deltagande och intervjufrågor. Intervjufrågorna hade en hög grad av standardisering och med uppföljningsfrågor med låg grad av standardisering och strukturering, dvs att alla intervjupersonerna ställdes samma grundläggande frågor men med nödvändiga följdfrågor för förtydligande. Den population som undersöktes var unga vuxna som använder diskussionsforum för att söka stöd och råd för emotionella problem. Urvalet skedde på ett svenskt självhjälsforum som hade bildats av deltagarna själva utan inblandning av professionella. 37 personer uppfyllde urvalskriterierna: de var mellan 18 och 25 år och deltagit aktivt i något av forumen de senaste tre månaderna. Samtliga 37 personer tillfrågades varav åtta personer deltog i studien, tre män och fem kvinnor. De svar vi erhöll var tämligen enhetliga varför vi anser att materialet hade uppnått en mättnad. Fler intervjuer hade knappast förändrat resultatet. Vi undersöker inte deltagarna som personer, så deras biografiska data i den meningen inte är intressanta.

Självhjälsforum som stöd

Den slutsats som kan dras av analysen är att svarspersonerna upplever att fo-

rumet har varit till hjälp för dem. Det som håller samman forumet är att de ungdomar som mår psykiskt dåligt i och med detta har en gemensam erfarenhetsbakgrund. De delade erfarenheterna inom gruppen underlättar det ömsesidiga stödet och utvecklandet av ett empatiskt förhållningssätt.

Delade erfarenheter

Erfarenheter i form av att man upplever ett gemensamt känslomässigt problem resulterar i att deltagarna får tillstånd en meningsfull kommunikation med varandra. Som en svarsperson skriver:

”Det känns bättre att prata med andra som har liknande erfarenhet som en själv, till skillnad från de flesta terapeuter eller andra professionella som oftast inte vet vad de ska säga eftersom att de har liten eller ingen egen erfarenhet av ämnet.”

En gemenskap skapas

En gemenskap skapas utifrån ”delade erfarenheter”. Ett gemensamt intresse uppstår av att bli hjälpt och att hjälpa varandra. Det finns på forumet ”ingen” skriven kravlista på vilka ”kvalifikationer” man måste uppfylla för att få vara med. Det medför som vi tolkar det att ”alla” får vara med. Från ett emotionssociologiskt perspektiv så vill vi hävda att den gemenskap som uppstår på forumet baseras på emotionella upplevelser och erfarenheter. Man är på forumet för att man känslomässigt inte mår bra och det är med sina negativa känslor som man vill få hjälp med.

Ömsesidigt stöd och uppmuntran att söka professionell hjälp

En gemenskap som ger trygghet i

kommunikationen kan ses som förutsättningen för det ömsesidiga stödet men även uppmuntran att söka professionell hjälp. Samtidigt kunde vi notera att flera av svarspersonerna berättar om hur de har fått rådet eller gett rådet att söka professionell hjälp. Våra svarspersoner skrev att om någon hade problem som var mer komplicerade blev de ofta rekommenderade att söka professionell hjälp och tips på hur de skulle kunna gå tillväga. Alternativt att de använde forumet som ett komplement inför kontakt med professionella hjälpare. En svarsperson uppger:

”Man kan få hjälp och uppmuntran att ta kontakt med psykiatrin, BUP, kurator mm om man mår dåligt psykiskt. Det kan också vara skönt att anonymt kunna fråga personliga frågor här istället för att fråga t.ex. sina föräldrar. Man får ofta snabba svar, och ofta har fler medlemmar åsikter och tips på vad man kan göra.”

Något hinder för professionella kontakter kan inte spåras, tvärtom så uppmuntrar man ibland varandra att söka sådana kontakter.

Empati som uttrycks virtuellt

I interaktionen försöker personerna förstå varandra, försöker att sätta sig in i varandras situation. Att man ger hopp, att man visar att man bryr sig. Man ger varandra råd. En svarsperson uppger:

”Ett bra svar består av konstruktiva råd och/eller egna berättelser som man kan relatera till men jag tycker om när någon ger mig råd, stöd och framför allt hopp. Att man visar att man bryr sig.”

Detta kan formuleras i termer av en empati som uttrycks virtuellt. Därmed inte sagt att alla är empatiska mot varandra. Men ett självhjälpsforum utan denna egenskap skulle knappast fungera i den mening som detta forum existerar. Detta kan ses som forumets emotionssociologiska grund.

Det är också intressant vad som inte sägs i intervjuerna. ”Ta dig i kragen och ryck upp dig”, ”tänk positivt”, ”det är inte hur du har det utan hur du tar det” och andra exempel på ”coachspråk” från optimistkonsulter kunde vi inte spåra, då vi utgick från svarspersonerna.

Anonymiteten – som trygghet, som begränsning

Hur mycket kan man av en text förstå människan bakom texten? Några av svarspersonerna kunde ibland uppleva att de som svarade inte visste tillräckligt mycket om dem för att kunna ge bra råd. Det finns således en konflikt mellan att ge eller få stöd och anonymiteten. Svarspersonerna lyfte fram det som en positiv möjlighet att begränsa informationen för den som kände behov att vara anonym. Anonymiteten är en begränsning men på en relativt hanterbar nivå. Således uppträder anonymitet och gemenskap som ett motsatspar som i samma akt både begränsar och förutsätter varandra.

Nära denna fråga ligger frågan om kränkningar. I det av oss studerade forumet förekom kränkningar enligt svarspersonerna, men det föreföll inte ha varit något stort problem. De som blev kränkta fick ofta stöd av andra

deltagare. Trots anonymiteten är självfallet denna form av kommunikation destruktiv för den som utsätts för den.

Diskussion

Självklart kan det hävdas att det är de ”aktiva” ungdomarna som låtit sig intervjuas, medan ”resten” inte ville låta sig intervjuas eller har avslutat medlemskapet. Oavsett den omständigheten kvarstår faktum att de intervjuade ger entydigt uttryck för att forumet har hjälpt dem. Även om det i statistisk mening inte går att utläsa hur stor andel det rör sig i förhållande till forumets alla medlemmar måste det rimligtvis på forumet existera en samtalsordning som svarspersonerna uttrycker. Det kan knappast endast gälla de åtta vi har intervjuat.

Flera författare i vår forskningsgenomgång påtalar empati inom ramen för internetmiljöer. Vi skulle här vilja tala om en empati som uttrycks virtuellt och som går ut på att man känner en empati eller medkänsla med varandra och ger stöd och råd inom ramen för den virtuella miljön. Den emotionssociologiska aspekten (Jämf Dahlgren och Starrin 2004) måste i detta sammanhang ses som mycket väsentlig. Forumet kan ses som en webbaserad emotionssociologisk arena. En arena där empati är något som deltagarna använder sig av (Jämf Stjernsward 2009), Smedbergs 2008 och Preece 1999).

Svarspersonerna beskriver de verk samma funktionerna i nästan exakt samma termer som Yalom (1975); utbyte av erfarenheter, att kunna hjälpa andra, möjligheten att hitta en förebild,

känsla av samhörighet och en plats att yttra svåra känslor. Ett väl fungerande forum kan sägas uppfylla sociala behov av en gemenskap (Jämf Stjernswärd, 2009; Preece, 1999). Det förefaller av svarspersonernas svar som att forumet fungerar på det sättet. De försöker att finna ut bra svar genom att sätta sig in i den andres roll, och därmed visar det ett starkt engagemang eller empati i kommunikationen. Processen är lik Skotts (2004) beskrivning av självhjälpsgrupper där människor genom berättande får ökad självförståelse och utvecklar sin identitet.

Det finns rimliga skäl att tro att *delade erfarenheter* utifrån ett upplevt problem kan stärka känslan av *gemenskap* och denna gemenskap i sin tur kan förstärka *empatin*. Man kan se dessa tre samverkande fenomen som en gemensam enhet som bidrar till att hålla samman forumet och därmed också skapa förutsättningar för en social responsivitet i Asplunds (1987) mening. Uppenbart kan vi notera att ett självhjälpsforum fungerar som ett digitalt socialt sponsorium, det blir som en radikal förlängning eller utvidgning av den fysiska världen. Samtidigt behåller det vissa specifika karaktäristiska som en viss anonymitet för användarna.

Utan skydd av anonymiteten är det tveksamt om ett sådant här forum skulle fungera. Dilemmat är likt Hanssons (2006) beskrivning av integriteten bestående av en önskan av att både vara delaktig i en gemenskap och samtidigt ha en viss avskildhet.

Det finns inget som tyder på att forum-

et hindrar deltagare från att söka professionell hjälp. Gould (2002) visade att ungdomar föredrog att vända sig till informella framför professionella kontakter och att internet användes som ett konfidentiellt komplement snarare än en ersättning för andra hjälpkällor. Som Gray (2005) beskriver kan internet ha potential att tillåta deltagaren en kombination av informationskällor; professionella, icke-professionella, personliga och icke-personliga.

En intressant punkt i Westlunds (2010) avhandling är att den virtuella världen också är en *verklighet*. Författaren ifrågasätter föreställningen om en strikt åtskillnad mellan verkliga fysiska gemenskaper och virtuella. ”Vad som i grunden gör en gemenskap vital och äkta är om dess medlemmar ägnar sig åt ett mellanmänniskt utbyte som upplevs som meningsfullt och viktigt.” (s 30-31, 255) Westlund framhåller vidare att eftersom internet blivit en del av vardagsrutinen så fångar inte den enkla distinktionen emellan online kontra offline den komplexitet som är bunden till internet. I en viss mening, skriver Westlund, är det meningslöst att tydligt skilja dessa kommunikativa dimensioner åt. Det som våra svars personer uppskattade mest var det utbyte av erfarenheter, det stöd och den empati som de möttes av. Det som de beskriver kan förstås som att forumet ger dem möjlighet att till responsivitet som i andra miljöer kan vara begränsad och kanske tystad.

Det finns en risk att man drar en slutsats att virtuella miljöer innefattar exakt samma typ av social interaktion som

traditionella mötesplatser. Vi menar inte att forum av detta slag kan ersätta kontakter där människor möts ansikte mot ansikte. Däremot visar vår och flera andra studier vilka möjligheter i detta avseende som internet erbjuder. Och att det finns ungdomar som både vill och kan utnyttja dessa möjligheter genom att man upprättar forum som fungerar som en "självhjälpspraktik".

Om självhjälsgrupper online framhåller Burrow, m fl. (2000) att de konstituerar en informell välfärd, det är frågan om ett bottom-up perspektiv snarare än ett top-down, det kräver aktivt deltagande, ett personligt ansvar och ett aktivt medborgarskap. Frågan är om professionella hjälpare skulle tillföra något på ett forum av det slag vi studerat. Skulle de professionella censurera kommunikationen och underminera det så kallade "bottom-up-perspektivet". Den frågan väcks också i en artikel av Forsberg, Nygren och Fahlgren (2009). En artikel som handlar om en kartläggning av självhjälsgrupper för personer med smärta, även om grupperna som avhandlas inte är webbaserade i den mening som här avses så torde frågan oberoende av samtalsform ändå vara relevant. "Går de primära värdena som anses finnas i självhjälsgrupper, som ömsesidighet, likställighet, ickehierarki osv förlorade om gruppen leds av professionella som gör det i sitt yrkesutövande?" (s 75) Kanske är det just det som är poängen, frånvaron av de professionellas expertspråk och diagnoser i stället skapar ungdomarna sina egna förutsättningar och sitt eget lärande för att bistå och hjälpa varandra.

Detta behöver dock inte motsägas av tanken att socialtjänsten skulle kunna öppna egna forum där man erbjuder den här typen av kontakter, det vill säga råd och stöd och där även t ex ungdomar kan ha en dialog med varandra. Forum med professionellt inslag kan mycket väl vara ett värdefullt komplement till de forum som ungdomarna själva har skapat. Men forum med professionella aktörer och forum som ungdomar skapar själva och som har karaktären av en självhjälspraktik bör, trots sina likheter, ses som två olika typer av forumsom dock kan komplettera varandra.

Referenser

- Asplund (1987) *Det sociala livets elementära former*, Bokförlaget Korpen, Göteborg.
- Berger, M., Wagner, T. H., Baker, L. C., (2005), *Internet use and stigmatized illness*, *Social Science & Medicine*, 61, 1821 – 182.
- Björkström, Raket., (2010) *De är inte ensamma – hur personer med social fobi använder Facebook och bloggar i Sverige*. Masteruppsats, Institutionen för socialt arbete, Umeå.
- Bryman, A., (2011), *Samhällsvetenskapliga metoder*, uppl. 2:1, Malmö: Liber
- Burrows, Roger., Nettleton, Sarah., and Pleace, Nicholas., Loader, Brian., Muncer, Steven., (2000), *Virtual Forum Care? Social Policy and the Emergence of Computer Mediated Social Support*, *Information, Communication & Society* 3:1 2000.
- Dahlgren, L., Starrin, B., (2004) *Emotioner, Vardagsliv & Samhälle*, Liber AB. Malmö.

tema

- Forsberg, B., Nygren, L., Fahlgren, S., (2009) Självhjälpgrupper för personer med smärta, *Sociologiska tidskriften*, 3/2009.
- Gould, M., Harris Munfakh, J. L., Lubell, K., Kleinman, M., Parker, S., (2002), Seeking Help From the Internet During Adolescence *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41(10), 1182 – 1182.
- Gray, N., (2005), Health information-seeking behaviour in adolescence: the place of the Internet. *Social Science & Medicine*, 60, 1467 – 1478.
- Hansson, M., (2006), Integritet – I spänningen mellan avskildhet och delaktighet. Carlsson Bokförlag, ScandBook, Falun.
- Jergeby, Ulla.,(2008), Kvalitetskriterier för ganskning av standardiserade bedömningsinstrument. IMS, Socialstyrelsen.
- Karlsson, M., (2006), Självhjälpgrupper – teori och praktik, Studentlitteratur, Lund.
- Linda, S. L. Lai., Efraim Turban (2010), Groups Formation and Operations in the Web 2.0 Environment and Social Networks Group. *Decision Negotiation* (2008) 17:387–402 DOI 10.1007/s10726-008-9113-2. Published online: 10 June 2008 © Springer Science+Business Media B.V. 2008
- Morrow, P., (2006), Telling about problems and giving advice in an Internet discussion forum: some discourse features, *Discourse studies*, vol 8 (4): 531 – 548.
- Preece, J., (1999), Empatic communities – balancing emotional and factual communication, *Interacting with computers*, s 63-77.
- Riessman, F., (1965), The “Helper” Therapy Principle, *Social work*, april, 27 – 32.
- Socialstyrelsens folkhälsorapport, 2009, www.socialstyrelsen.se
- Stockholms läns landsting, Folkhälsorapport 2011. Folkhälsorapport, (2009), <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2009/2009-126-71>.
- Skott, C., (2004), Berättelsens praktik och teori – narrativ forskning i ett hermeneutiskt perspektiv, Studentlitteratur, Lund.
- Skott, J., (2010) www.aftonbladet.se/debatt/debattamnen/internet/article7944539.ab.
- Webb, M., Burns, J., Collin, P., (2008), Providing online support for young people with mental health difficulties - challenges and opportunities explored, *Early Intervention in Psychiatry*, 2008; 2: 108–113.
- Westerlund, M (2010), Självmod och internet, Institutionen för journalistik, medier och kommunikation (JMK), Stockholms universitet.
- Yalom, I. D., (1975), *The theory and practice of group psychotherapy*, Basic Books: New York