



VIDENSCENTER OM
**SPISEFORSTYRRELSER
OG SELVSKADE**

Spiseforstyrrelser, selvskade og sociale medier

Maj 2016

ViOSS - Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskade
Dronningens Tværgade 46
1302 København K
Telefon: 3520 0446

Indholdsfortegnelse

Resumé.....	2
Indledning.....	3
Metode og deltagere.....	3
Brugen af sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade.....	5
Spiseforstyrrelser og selvskade på sociale medier.....	7
Sociale mediers betydning for spiseforstyrrelser og selvskade	7
Tips og tricks til spiseforstyrrelser og selvskade	8
Støtte og hjælp gennem sociale medier	10
Sociale mediers dobbelte betydning.....	11
Undersøgelsens metode	12
Referencer	13
Bilag	14

Resumé

Denne rapport præsenterer resultaterne af en panelundersøgelse med fokus på brugen af sociale medier blandt personer med spiseforstyrrelser og selvskade. Undersøgelsen baseres på 471 spørgeskemaesvarelses fra personer, som lider eller har lidt af en spiseforstyrrelse og/eller selvskade.

Brugen af sociale medier

Undersøgelsen finder, at langt de fleste deltagere har anvendt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade. De yngre anvender sociale medier signifikant mere end de ældre. Næsten alle har set eller læst indhold, og omkring en tredjedel har været med i grupper samt fået kontakt til andre med spiseforstyrrelser eller selvskade på sociale medier. Langt de fleste deltagere er enige i, at der findes meget indhold med relation til spiseforstyrrelser og selvskade på de sociale medier, men under en tredjedel har gennem sociale medier fået indtryk af, at spiseforstyrrelser og selvskade er en normal adfærd.

En lille gruppe af undersøgelsens deltagere (19 %) har ikke anvendt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade. Blandt denne gruppe angiver ca. halvdelen, at de aktivt har valgt ikke at bruge sociale medier på grund af følelser af skam samt frygt for inspiration og negativ påvirkning. Andre fortæller, at de finder det vanskeligt at finde indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade på de sociale medier.

Sociale mediers betydning for spiseforstyrrelser og selvskade

Omkring en tredjedel af undersøgelsens deltagere vurderer, at sociale medier har haft afgørende betydning for, at de har udviklet en spiseforstyrrelse eller selvskade. Blandt personer udelukkende med selvskade, er ca. halvdelen enige heri. Det kan ikke på baggrund af undersøgelsen konkluderes, hvorvidt sociale medier reelt har været afgørende for at deltagerne har udviklet en spiseforstyrrelse eller selvskade, da rapporten baseres på deltageres selvvurderede opfattelse heraf. Det er dog interessant, at sociale medier af flere deltagere tillægges så afgørende en betydning. Lidt under halvdelen af deltagerne er endvidere enige i, at de gennem sociale medier er blevet påvirket af andre til at fortsætte deres spiseforstyrrelse eller selvskade. Endelig angiver lidt over halvdelen af deltagerne, at de gennem sociale medier har fået tips og tricks til at skjule deres spiseforstyrrelse eller selvskade, ligesom flere har fået inspiration til selvskademetoder eller tips og tricks til vægttab og udrensning.

Støtte og hjælp gennem sociale medier

Undersøgelsen viser samtidig, at mange af deltagerne oplever støtte og hjælp gennem sociale medier. Over halvdelen er således enige i, at de gennem sociale medier har fået lyst til samt støtte og hjælp til at kæmpe mod deres spiseforstyrrelse eller selvskade. Lidt under halvdelen er enige i, at de gennem sociale medier har fået redskaber til at bekæmpe deres spiseforstyrrelse eller selvskade og ca. en tredjedel har gennem sociale medier fået venner, som støtter dem i at komme ud af spiseforstyrrelsen eller selvskaden.

Sociale mediers dobbelte betydning

Det er en pointe i undersøgelsen, at der ofte er en dobbeltsidet betydning af brugen af sociale medier blandt personer med spiseforstyrrelser og selvskade, idet der kan være både positive og negative effekter heraf. Sociale medier kan således på en og samme tid være kilde til såvel negativ inspiration i forhold til spiseforstyrrelsen og selvskaden, samt en måde at opleve forståelse og anerkendelse fra ligesindede i vejen ud af spiseforstyrrelsen eller selvskaden.

Indledning

Der er inden for den senere årrække sket en voldsom stigning i brugen af internettet, og sociale medier anvendes i stadig større omfang til at kommunikere og dele informationer (Daine m.fl. 2013; Stephen P. Lewis m.fl. 2012). Indhold med relation til spiseforstyrrelser og selvskade har fulgt denne udvikling, og der opstår stadig flere hjemmesider og sociale medier med fokus på spiseforstyrrelser og selvskade (Stephen P. Lewis m.fl. 2012; Rouleau og von Ranson 2011; Whitlock, Purington, og Gershkovich 2009). Forskningen peger på, at hjemmesider og sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade kan have såvel positive som negative konsekvenser. Gennem internettet og sociale medier kan personer med spiseforstyrrelser og selvskade kommunikere med andre og få støtte til at bekæmpe lidelsen og opsøge hjælp (Johnson et al 2010; Richardson, Surmitis and Hyldahl 2012; Rouleau og von Ranson 2011). Samtidig viser forskningen dog også, at spiseforstyrrelser og selvskade ofte glorificeres og normaliseres på internettet og på de sociale medier, og at personer med spiseforstyrrelser og selvskade kan finde inspiration og opbakning hertil gennem internettet og sociale medier (Baker og Lewis 2013; Juarascio, Shoaib, og Timko 2010; Syed-Abdul m.fl. 2013).

På trods af den eksisterende forskning, findes endnu meget begrænset viden om, hvordan sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser eller selvskade påvirker brugeren heraf (Jarvi m.fl. 2013; Juarascio, Shoaib, og Timko 2010; Lewis & Knoll 2015; Rouleau og von Ranson 2011). Der findes endnu ingen danske undersøgelser om brugen af sociale medier blandt personer med spiseforstyrrelser og selvskade.

ViOSS – Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskade har derfor gennemført en spørgeskemaundersøgelse med fokus på brugen af sociale medier blandt personer med spiseforstyrrelser og selvskade. Formålet er at kvalificere og nuancere debatten på området gennem et empirisk forankret indblik i brugerens oplevelser og erfaringer på de sociale medier.

Metode og deltagere

Undersøgelsen baseres på spørgeskemaundersøgelser fra i alt 471 personer, som lider eller har lidt af en spiseforstyrrelse og/eller selvskade. Spørgeskemaerne er udsendt til personer med spiseforstyrrelser og selvskade, som er tilmeldt ViOSS' panel. Panelet består af personer på 16 år eller derover, som enten er ramt eller tidligere har været ramt af en spiseforstyrrelse eller selvskade samt pårørende. Paneldeltagerene modtager pr. mail maksimum 3 spørgeskemaer årligt omhandlende aktuelle emner inden for spiseforstyrrelser og selvskade. Deltagerne i ViOSS' panelundersøgelser anonymiseres, og besvarelserne behandles fortroligt. Panelet varetages af ViOSS med det formål at indsamle og formidle viden om spiseforstyrrelser og selvskade. Derudover er undersøgelsen lanceret på LMS - Landsforeningen mod spiseforstyrrelser og selvskades Facebook side, på lmsos.dk samt på vioss.dk. Undersøgelsen er således ikke repræsentativ, men giver et indblik i denne specifikke populations oplevelser.

Spørgeskemaet består af en række spørgsmål, som afdækker brugerens oplevelser og erfaringer med at anvende sociale medier med relation til spiseforstyrrelser og selvskade. Sociale medier er i spørgeskemaet defineret som fx blogs, Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram, Online Communities eller lignende. Brugen af sociale medier er defineret som fx at læse indlæg, kommentere, 'like', dele indhold osv. For yderligere uddybning af undersøgelsens metode, se sidst i rapporten.

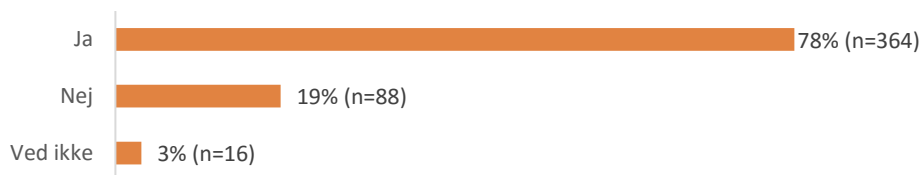
Hovedparten af undersøgelsens deltagere er kvinder, svarende til 466 personer, mens blot 5 mænd har besvaret spørgeskemaet. Deltagerne er mellem 16-67 år, med en gennemsnitsalder på ca. 28 år. Omkring halvdelen angiver, at de lider eller har lidt af en spiseforstyrrelse. 38 % lider eller har lidt af både en spiseforstyrrelse og selvskade, mens 13 % angiver udelukkende at lide eller have lidt af selvskade. Anoreksi er den hyppigst forekommende spiseforstyrrelse blandt undersøgelsens deltagere, dernæst bulimi og atypisk spiseforstyrrelse. Tabel 1. viser centrale fordelinger blandt undersøgelsens deltagere.

Tabel 1: Deltagerpræsentation			
		Antal	Procent
Køn	Pige / kvinde	466	99%
	Dreng / mand	5	1%
Alder	16-19 år	74	16%
	20-24 år	130	28%
	25-29 år	104	22%
	30-34 år	68	14%
	35-39 år	36	8%
	40-67 år	59	12%
Type af lidelse	Spiseforstyrrelse	226	49%
	Selvskade	61	13%
	Spiseforstyrrelse og selvskade	175	38%
Spiseforstyrrelsestype	Anoreksi	232	58%
	Bulimi	152	38%
	Atypisk spiseforstyrrelse	100	25%
	Tvangsoverspisning/BED	70	17%
	Træningsafhængighed	53	13%
	Ortoreksi	28	7%
	Andet	7	2%

Brugen af sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade

Som det fremgår af figur 1., har langt de fleste af undersøgelsens deltagere anvendt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade.

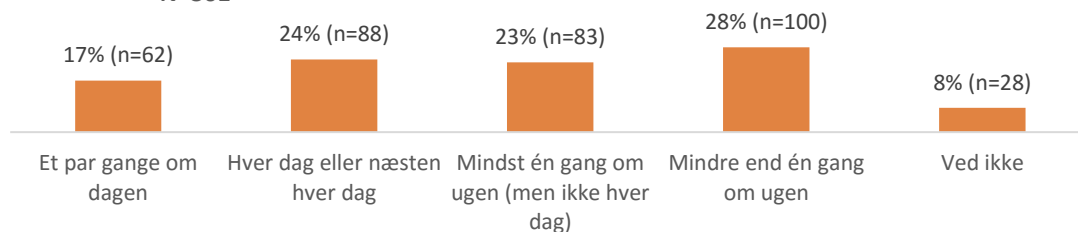
Figur 1. Har du brugt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser eller selvskade?
N=468



Det fremgår endvidere, at samtlige aldersgrupper har anvendt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser eller selvskade¹. Der er dog signifikant flere i de yngre aldersgrupper, som har brugt sociale medier, hvor 91 % af de 16-19 årige angiver at have brugt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade. Den aldersgruppe, hvor færrest deltagere angiver at have brugt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade, er blandt de 35-39 årige, hvor 61 % svarer bekræftende hertil.

Blandt de 19 %, som ikke har anvendt sociale medier, angiver 47 %, at de aktivt har valgt ikke bruge sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade. Gruppen angiver følelser af skam samt frygt for inspiration og negativ påvirkning som afgørende faktorer herfor. Blandt de deltagere, som ikke aktivt har valgt ikke at bruge sociale medier, angiver ca. en fjerdedel at finde det svært at finde indhold med relation til spiseforstyrrelser og selvskade på de sociale medier². Nedenstående figur viser, hvor ofte undersøgelsens deltagere har anvendt sociale medier med relation til spiseforstyrrelser og selvskade.

Figur 2. Hvor ofte har du brugt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser eller selvskade?
N=361



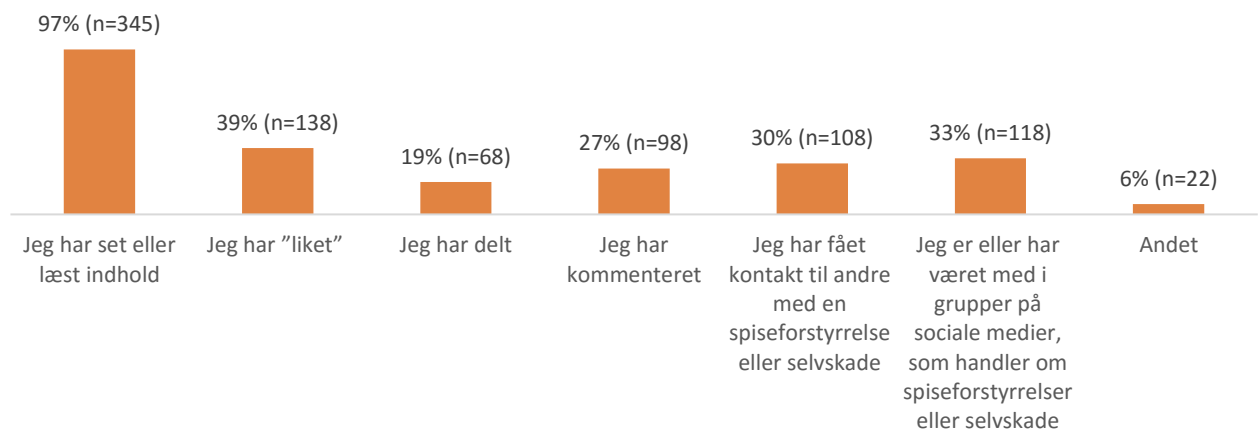
¹ Se tabel 1. i bilag.

² Se tabel 2. i bilag for yderligere informationer

Endnu engang ses en forskel mellem de forskellige aldersgrupper, idet de yngre deltagere har anvendt sociale medier med relation til spiseforstyrrelser og selvskade mere end de ældre deltagere. Blandt de 16-19 årige angiver 77 % således at have anvendt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser eller selvskade hhv. et par gange om dagen samt hver dag eller næsten hver dag. Det gælder blot 13 % af de 40-67 årige³.

Figur 3. viser, hvordan undersøgelsens deltagere har anvendt sociale medier med relation til spiseforstyrrelser eller selvskade. Næsten alle har set eller læst indhold, mens ca. en tredjedel har været med i grupper på sociale medier samt fået kontakt til andre med spiseforstyrrelser eller selvskade.

Figur 3. Hvordan har du brugt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser eller selvskade?
N=357



³ Se tabel 3. i bilag.

Spiseforstyrrelser og selvskade på sociale medier

Inden vi ser nærmere på potentielle positive og negative konsekvenser af brugen af sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade, vender vi i det følgende blikket mod deltagerne oplevelser af udbredelsen af spiseforstyrrelser og selvskade på sociale medier. Som det fremgår af tabel 2., angiver 82 % af undersøgelsens deltagere at være enten meget enige eller enige i, at der findes meget indhold relateret til spiseforstyrrelser eller selvskade på de sociale medier.

Tabel 2: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn

	Helt enig	Enig	Uenig	Helt uenig	Total
Der findes meget indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade på sociale medier	40% (133)	42% (140)	17% (55)	1% (4)	100% (332)
Gennem sociale medier har jeg fået indtryk af, at spiseforstyrrelser eller selvskade er normal adfærd	7% (24)	21% (70)	48% (159)	24% (79)	100% (332)

Denne tendens bekræftes af den eksisterende viden på området, hvor flere studier har dokumenteret stort omfang af indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade på internettet og på de sociale medier (Stephen P. Lewis m.fl. 2012; Rouleau og von Ranson 2011; Whitlock, Purington, og Gershkovich 2009). En række internationale undersøgelser argumenterer endvidere for, at fremstillingen af spiseforstyrrelser og selvskade på internettet og i medierne kan være medvirkende til at normalisere adfærden (Jarvi m.fl. 2013; Lewis & Knoll 2015; Syed-Abdul m.fl. 2013). Denne tendens synes dog ikke bekræftet blandt deltagerne i denne undersøgelse, idet blot 28 % af de adspurgte er helt enige eller enige i, at de gennem sociale medier har fået indtryk af, at spiseforstyrrelser eller selvskade er en normal adfærd.

Sociale mediers betydning for spiseforstyrrelser og selvskade

I det følgende rettes fokus mod sociale mediers potentielle betydning for udvikling og vedligeholdelse af spiseforstyrrelser og selvskade. Tabel 3. viser, hvorvidt undersøgelsens deltagere mener, sociale medier har haft afgørende betydning for, at de har udviklet en spiseforstyrrelse eller selvskade. Som det fremgår af tabellen, er 31 % enige eller helt enige heri. Personer, som udelukkende lider eller har lidt af selvskade, er signifikant mere enige i, at sociale medier har haft afgørende betydning herfor. Halvdelen af deltagerne udelukkende med selvskade er således helt enige eller enige heri, mens det gælder 28 % af de, som udelukkende lider af en spiseforstyrrelse eller både spiseforstyrrelse og selvskade⁴.

Tabel 3: Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn

	Helt enig	Enig	Uenig	Helt uenig	Total
Sociale medier har haft afgørende betydning for, at jeg har udviklet en spiseforstyrrelse eller selvskade	9% (29)	22% (75)	32% (126)	38% (106)	100% (336)
Gennem sociale medier er jeg blevet påvirket af andre til at fortsætte min spiseforstyrrelse eller selvskade	15% (48)	28% (92)	32% (106)	25% (83)	100% (329)

⁴ Se tabel 4. i bilag.

Det fremgår ligeledes af tabel 3., at 43 % er helt enige eller enige i, at de gennem sociale medier er blevet påvirket af andre til at fortsætte deres spiseforstyrrelse eller selvskade. Endnu engang ses en signifikant forskel på tværs af lidelse. Den gruppe, hvor flest af undersøgelsens deltagere svarer bekræftende hertil, er blandt de, som lider eller har lidt både af en spiseforstyrrelse og selvskade. Således svarer 54 %, at være enten helt enig eller enig i, at de gennem sociale medier er blevet påvirket af andre til at fortsætte deres spiseforstyrrelse eller selvskade. Blandt de, som udelukkende lider eller har lidt af selvskade, er 46 % enige eller helt enige, mens det for gruppen udelukkende med en spiseforstyrrelse gælder 32 %⁵. Det skal bemærkes, at det på baggrund af undersøgelsen ikke kan konkluderes, hvorvidt brugen af sociale medier reelt har haft den effekt, deltagerne vurderer, om end det er interessant, at en stor andel tillægger sociale medier så afgørende en betydning.

Følgende citater eksemplificerer nogle af de måder, hvorpå undersøgelsens deltagere har oplevet sociale mediers vedligeholdende funktion:

”Det har haft en stor betydning. De sociale medier, jeg har brugt, har haft en stor indflydelse på min spiseforstyrrelse og min selvskade. Det har været med til at holde mig fast i begge lidelser. Når jeg eksempelvis har brugt de sociale medier, der omhandler selvskade, har jeg været mere tilbøjelig til at skade mig selv”.

”Det var med til at holde mig fast i min spiseforstyrrelse, da de såkaldte Pro-Ana⁶ samfund støtter spiseforstyrrede i deres sygelige ritualer. Det har haft en langt mere negativ end positiv betydning”.

Den eksisterende viden på området finder ligeledes, at internettet og sociale medier kan opretholde eller forværre spiseforstyrrelser eller selvskade (Juarascio, Shoaib, og Timko 2010; Whitlock, Purington, og Gershkovich 2009). Dette kan fx ske ved at fremstille spiseforstyrrelser eller selvskade som en legitim måde at håndtere svære følelser, og at helbredelse er en næsten umulig opgave (Lewis & Knoll 2015). Derudover finder flere studier, at der på flere hjemmesider og sociale medier findes tips og tricks i forhold til spiseforstyrrelser og selvskade, som kan forværre lidelsen (Daine m.fl. 2013; Klonsky m.fl. 2011; Syed-Abdul m.fl. 2013). Hvorvidt deltagerne i denne undersøgelse, gennem sociale medier, har fået tips og tricks til deres spiseforstyrrelse eller selvskade, skal vi i det følgende se nærmere på.

Tips og tricks til spiseforstyrrelser og selvskade

Det er veldokumenteret, hvordan der på internettet og på de sociale medier ofte findes tips og tricks i forhold til spiseforstyrrelser og selvskade. Mange hjemmesider indeholder information om og inspiration til selvskademetoder samt billeder og illustrationer, som kan virke inspirerende (Daine m.fl. 2013; Klonsky m.fl. 2011; Stephen P. Lewis m.fl. 2012; S. P. Lewis m.fl. 2011; Richardson, Surmitis and Hyldahl 2012). Samme tendens ses på flere spiseforstyrrelsesrelaterede sider, hvor tyndhed idealiseres, og

⁵ Se tabel 5. i bilag.

⁶ Blogs og hjemmesider, som hylder spiseforstyrrelser.

hvor tips og tricks fx i forhold til vægttab deles (Juarascio, Shoaib, og Timko 2010; Syed-Abdul m.fl. 2013).

Blandt deltagerne i denne undersøgelse angiver 56 % at være enten er helt enige eller enige i, at de gennem sociale medier har fået tips og tricks i forhold til at skjule spiseforstyrrelsen eller selvskaden. Endnu en gang er der forskel på tværs af lidelse. Signifikant flere deltagere, som udelukkende lider eller har lidt af selvskade, eller som både lider eller har lidt af en spiseforstyrrelser og selvskade, har fået tips og tricks til at skjule spiseforstyrrelsen eller selvskaden, end blandt de, som udelukkende lider eller har lidt af en spiseforstyrrelse. 67 %, som lider eller har lidt af både en spiseforstyrrelser og selvskade eller udelukkende selvskade, er således enten helt enige eller enige i, at de gennem sociale medier har fået tips og tricks i forhold til at skjule spiseforstyrrelsen eller selvskaden. Det gælder 41 % af de deltagere, som udelukkende lider eller har lidt af en spiseforstyrrelse.

Nedenstående tabel 4. viser nogle af de tips og tricks, personer med spiseforstyrrelser og selvskade kan få på sociale medier.

Tabel 4. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn					
	Helt enig	Enig	Uenig	Helt uenig	Total
Jeg har gennem sociale medier fået tips og tricks i forhold til at skjule spiseforstyrrelsen eller selvskaden	26% (86)	30% (100)	20% (68)	24% (82)	100% (336)
Jeg har gennem sociale medier fået tips og tricks til selvskademetoder	22% (39)	29% (50)	27% (48)	22% (38)	100% (175)
Jeg har gennem sociale medier fået tips og tricks til vægttab	43% (122)	34% (98)	12% (33)	12% (33)	100% (286)
Jeg har gennem sociale medier fået tips og tricks til metoder til udrensning	24% (69)	29% (84)	21% (62)	26% (74)	100% (289)

Som det fremgår af tabel 4., angiver ca. halvdelen af deltagerne med selvskade, at de gennem sociale medier har fået tips og tricks til selvskademetoder. 67 % af deltagerne med spiseforstyrrelser har fået tips og tricks til vægttab, mens omkring halvdelen med spiseforstyrrelser har fået tips og tricks til udrensning. Nedenstående citater eksemplificerer, hvordan undersøgelsens deltagere oplever, at sociale medier kan inspirere til tips og tricks i forhold til deres spiseforstyrrelse eller selvskade:

”Det har understøttet og bekræftet den dagligt, det har været nemt at finde på nye slanke tips osv. Jeg har kunnet finde inspiration og motivation til, hvad jeg ikke skulle spise, og hvordan jeg forbrændte mest, og hvad jeg i hvert fald ikke skulle spise osv. osv. Det er endeløst. Det er sygeligt. Det er ikke sundt for nogen at kigge på de sociale medier”.

”Inspiration til, hvad man kan bruge til at skade sig selv med, og hvordan man skjuler sårene”.

”Man konkurrerer om at være tyndest, tabe mest vægt på kortest tid, spise mindst, og anden form for skadelig adfærd. Det kan være rigtig svært at styre, og man bliver let suget længere og længere ind i ens spiseforstyrrelse”.

En væsentlig pointe er endvidere, at flere deltagere pointerer, hvordan sociale medier kan skabe en oplevelse af utilstrækkelighed og mindreværd. Billeder af slanke mennesker på sociale medier kan skabe en oplevelse af, ikke at være slank nok, mens billeder af ar og sår kan skabe en oplevelse af, ikke at skade sig selv voldsomt nok. Der kan således skabes en form for konkurrencementalitet via lukkede fora på internettet eller gennem sammenligning med eksempelvis tynde og slanke modeller. Tendensen eksemplificeres af følgende citater:

”Jeg følte mig utilstrækkelig og uperfekt, for jeg var ikke lige så tynd som pigerne på billederne. Jeg havde ikke lige så dybe sår eller brede ar. Jeg følte, at jeg ikke kunne noget som helst i forvejen, og jeg kunne da slet ikke finde ud af at have anoreksi, når jeg ikke kunne ligne et skelet. Jeg konkurrerede med billederne og teksterne. Med mig selv. Mod mig selv”.

”Jeg ”straffer” mig selv og skælder mig selv ud flere gange om dagen, og falder i fælden med at kigge på billeder af tynde og trænedede piger på Instagram og andre steder på nettet. Jeg er overbevist om, at de er perfekte, og at jeg aldrig bliver som dem. Og så sidder jeg og fylder en liter is i ansigtet, oven på en fed og tung aftensmad. Jeg har lyst til at kaste det hele op igen, for så tager jeg ikke på. Men jeg har ikke disciplin nok til det, som bulimi pigerne på nettet”.

Støtte og hjælp gennem sociale medier

Selvom vi ovenfor har set, hvordan sociale medier kan have en række negative konsekvenser for personer med spiseforstyrrelser og selvskade, er der dog for mange også støtte og hjælp at hente på sociale medier i forhold til at bekæmpe netop spiseforstyrrelsen eller selvskaden. Blandt undersøgelsens deltagere er 62 % således enten helt enige eller enige i, at de gennem sociale medier har fået hjælp og støtte til at kæmpe mod deres spiseforstyrrelse eller selvskade, mens 60 % er helt enige eller enige i, at de gennem sociale medier har fået lyst til at bekæmpe deres lidelse.

	Helt enig	Enig	Uenig	Helt uenig	Total
Jeg har gennem sociale medier fået støtte og hjælp i forhold til at kæmpe mod min spiseforstyrrelse eller selvskade	17% (57)	45% (153)	26% (90)	12% (40)	100% (340)
Jeg har gennem sociale medier fået venner, som støtter mig i at komme ud af spiseforstyrrelsen eller selvskaden	11% (38)	19% (65)	38% (127)	32% (107)	100% (337)
Jeg har gennem sociale medier fået lyst til at bekæmpe min spiseforstyrrelse eller selvskade	15% (52)	45% (152)	27% (92)	12% (42)	100% (338)
Jeg har gennem sociale medier fået redskaber til at bekæmpe min spiseforstyrrelse eller selvskade	7% (23)	33% (112)	40% (136)	20% (67)	100% (338)

Tabel 5. viser ligeledes, at 30 % er helt enige eller enige i, at de gennem sociale medier har fået venner, som støtter dem i at komme ud af spiseforstyrrelsen eller selvskaden, mens 40 % har fået redskaber til at bekæmpe deres spiseforstyrrelse og selvskade. Undersøgelsens resultater peger således ikke på en entydigt negativ effekt af brugen af sociale medier blandt personer med spiseforstyrrelser og selvskade. Gennem undersøgelsens kvalitative svar fremgår endvidere, at det for mange er gavnligt, at de

gennem sociale medier får en oplevelse af, ikke at være alene, samt nogen, de kan dele svære tanker og følelser med:

”Det spiller en meget stor og vigtig rolle for mit daglige liv, at jeg både har muligheden for at dele mine egne indre kampe med ligesindede og være en del af deres. Jeg mener og føler at den største hjælp, du, som kæmper med en spiseforstyrrelse og/eller selvskade, kan få, er fra ligesindede. Betydningen af at kunne være 100 % sig selv og kunne fortælle frit og åbent om alle sine indre dæmoner, følelser, tanker osv., helt uden at være angst for at blive misforstået, negligeret eller set ned på, er for mig altafgørende for, om jeg agerer på behovet for at kaste op, skære i mig selv eller overtræne, eller om jeg klarer mig igennem krisen. Forståelsen og accepten blandt ligesindede kan betyde oplevelser af sejr frem for følelsen af fiasko”.

Ovenstående er konsistent med den internationale forskning på området, som konkluderer, at det at dele erfaringer, få støtte samt kommunikere med andre, som ligeledes har erfaring med spiseforstyrrelser eller selvskade, er en potentielt positiv effekt af internettet og sociale medier (Baker og Lewis 2013; Johnson et al 2010; Juarascio, Shoaib, og Timko 2010).

Sociale mediers dobbelte betydning

Som vi har set ovenfor, kan der være både positive og negative effekter af brugen af sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade. Det er en vigtig pointe, at der ofte er en dobbeltsidet betydning af brugen af sociale medier blandt personer med spiseforstyrrelser og selvskade. Mange af undersøgelsens deltagere lægger således vægt både på sociale mediers positive såvel som negative betydning. Den betydning og funktion, brugen af sociale medier har, er ofte afhængig af, hvor i sygdomsforløbet personen befinder sig, samt indholdet af det specifikke sociale medie. Sociale medier kan således på en og samme tid være kilde til såvel negativ inspiration i forhold til spiseforstyrrelsen og selvskaden, samt en måde at opleve forståelse og anerkendelse fra ligesindede, som kan hjælpe på vejen ud af spiseforstyrrelsen eller selvskaden:

”Det er dobbeltsidet for mig, for enten kan det virke enormt motiverende til at blive rask, men det kan også trække mig tilbage i usunde mønstre”.

”Det har både positiv og negativ effekt. Det positive er, at man kan styrke hinanden og danne sammenhold. Ulempen er, at man kan blive enormt påvirket og tricket af andre. Så det er virkelig en hårfin balance mellem, hvad der trækker i den gode eller den dårlige retning - og det kan være svært ikke at lade sig rive med af sygdom og dårlighed”.

Undersøgelsens metode

Undersøgelsen er gennemført som elektronisk spørgeskemaundersøgelse på baggrund af et spørgeskema udarbejdet af ViOSS. Spørgeskemaet består af en række lukkede spørgsmål, samt enkelte åbne svarkategorier, som giver deltageren mulighed for kvalitativt at underbygge sine svar. Data er indsamlet i softwareprogrammet Enalyzer.

En række af undersøgelsens resultater baseres på statistiske tests, som har gjort det muligt at vurdere validiteten af de fundne sammenhænge. I undersøgelsen er anvendt Chi²-tests, som bruges til at undersøge, om fordelingen af individer indenfor kategorierne af én variabel er afhængig af deres fordeling indenfor kategorierne af en anden (Kirkwood og Sterne 2003). Testen angiver sandsynligheden for, at en observeret sammenhæng skyldes tilfældigheder. Grænsen for statistisk signifikans er sat ved $p < 0,05$, hvorved der er maksimalt 5 % sandsynlighed for, at undersøgelsens konklusioner skyldes statistiske tilfældigheder. Samtlige af de i rapporten præsenterede sammenhænge er statistisk signifikante. De statiske analyser er foretaget i programmerne Excel og Stata.

Referencer

- Baker, Thomas G., og Stephen P. Lewis. 2013. "Responses to Online Photographs of Non-Suicidal Self-Injury: A Thematic Analysis". *Archives of Suicide Research* 17 (3): 223–35. doi:10.1080/13811118.2013.805642.
- Daine, Kate, Keith Hawton, Vinod Singaravelu, Anne Stewart, Sue Simkin, og Paul Montgomery. 2013. "The Power of the Web: A Systematic Review of Studies of the Influence of the Internet on Self-Harm and Suicide in Young People". Redigeret af Antonio Verdejo Garcia. *PLoS ONE* 8 (10): e77555. doi:10.1371/journal.pone.0077555.
- Jarvi, Stephanie, Benita Jackson, Lance Swenson, og Heather Crawford. 2013. "The Impact of Social Contagion on Non-Suicidal Self-Injury: A Review of the Literature". *Archives of Suicide Research: Official Journal of the International Academy for Suicide Research* 17 (1): 1–19. doi:10.1080/13811118.2013.748404.
- Johnson et al. 2010. "E-Message Boards for Those Who Self-Injure: Implications for E-Health". *International Journal of Mental Health and Addiction* 8 (4): 566–69.
- Juarascio, Adrienne S., Amber Shoaib, og C. Alix Timko. 2010. "Pro-Eating Disorder Communities on Social Networking Sites: A Content Analysis". *Eating Disorders* 18 (5): 393–407. doi:10.1080/10640266.2010.511918.
- Kirkwood, Betty R., og Jonathan A.C. Sterne. 2003. *Essential Medical Statistics*. Blackwell Publishing.
- Klonsky, E David, Jennifer J Muehlenkamp, Stephen P. Lewis, og Barent W. Walsh. 2011. *Nonsuicidal Self-Injury*. Hogrefe Publishing.
- Lewis, S. P., N. L. Heath, J. M. St Denis, og R. Noble. 2011. "The Scope of Nonsuicidal Self-Injury on YouTube". *PEDIATRICS* 127 (3): e552–57. doi:10.1542/peds.2010-2317.
- Lewis, Stephen P., Nancy L. Heath, Natalie J. Michal, og Jamie M. Duggan. 2012. "Non-suicidal self-injury, youth, and the Internet: What mental health professionals need to know". *Child and adolescent psychiatry and mental health* 6 (1): 1–9.
- Lewis & Knoll. 2015. "Do It Yourself: Examination of Self-Injury First Aid Tips on YouTube". *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 18 (5): 301–4. doi:10.1089/cyber.2014.0407.
- Richardson, Surmitis and Hyldahl. 2012. "Minimizing social Contagion in Adolescents Who Self-Injure: Considerations for Group Work, Residential Treatment, and the Internet" 34 (2): 121–32.
- Rouleau, Codie R., og Kristin M. von Ranson. 2011. "Potential Risks of pro-Eating Disorder Websites". *Clinical Psychology Review* 31 (4): 525–31. doi:10.1016/j.cpr.2010.12.005.
- Syed-Abdul, Shabbir, Luis Fernandez-Luque, Wen-Shan Jian, Yu-Chuan Li, Steven Crain, Min-Huei Hsu, Yao-Chin Wang, m.fl. 2013. "Misleading Health-Related Information Promoted Through Video-Based Social Media: Anorexia on YouTube". *Journal of Medical Internet Research* 15 (2): e30. doi:10.2196/jmir.2237.
- Whitlock, Janis, Amanda Purington, og Marina Gershkovich. 2009. "Media & the Internet and Non Suicidal Self Injury". I *Understanding non - suicidal self - injury: Current science and practice*, 139–56. American Psychological Association Press.

Bilag

Tabel 1. Alder og brug af sociale medier

Tabel 1. Har du brugt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser eller selvskade?			
	Ja	Nej	Total
16-19 år	91% (63)	9% (6)	100% (69)
20-24 år	84% (104)	16% (20)	100% (124)
25-29 år	81% (80)	19% (19)	100% (99)
30-34 år	79% (54)	21% (14)	100% (68)
35-39 år	61% (22)	39% (14)	100% (36)
40-67 år	73% (41)	27% (15)	100% (56)

Chi square test: $P < 0,05$ for alle sammenhænge i tabellen

Tabel 2. Deltagere, som ikke aktivt har valgt ikke at bruge sociale medier.

Tabel 2. Hvor enig eller uenig er du i følgende udsagn					
	Helt enig	Enig	Uenig	Helt uenig	Total antal
Jeg har ledt efter indhold relateret til spiseforstyrrelser og selvskade på sociale medier	2% (1)	35% (16)	30% (14)	33% (15)	46
Det er svært at finde indhold relateret til spiseforstyrrelser eller selvskade på sociale medier	0% (0)	24,5% (11)	24,5% (11)	51% (23)	45
Jeg har på andre måder være i kontakt med folk med en spiseforstyrrelse eller selvskade	17% (8)	39% (18)	20% (9)	24% (11)	46
Jeg har fået viden og erfaringer om spiseforstyrrelser eller selvskade på andre måder	22% (10)	51% (23)	18% (8)	9% (4)	45

Tabel 3. Alder og hyppighed af brug

Tabel 3. Hvor ofte har du brugt sociale medier med indhold relateret til spiseforstyrrelser eller selvskade?			
	Hver dag / næsten hver dag	Mindst én gang om ugen / mindre end én gang om ugen	Total
16-19 år	77% (46)	23% (14)	100% (60)
20-24 år	51% (52)	49% (49)	100% (101)
25-29 år	40% (28)	60% (42)	100% (70)
30-34 år	34% (15)	66% (29)	100% (44)
35-39 år	21% (4)	79% (15)	100% (19)
40-67 år	13% (5)	87% (33)	100% (38)

Chi square test: $P < 0,05$ for alle sammenhænge i tabellen. Bemærk få respondenter i de ældste alderskategorier. Derfor skal resultaterne tolkes med forsigtighed.

Tabel 4. Type af lidelse og sociale mediers betydning for udvikling af spiseforstyrrelser og selvskade

Tabel 4. Sociale medier har haft afgørende betydning for, at jeg har udviklet en spiseforstyrrelse eller selvskade					
	Helt enig	Enig	Uenig	Helt uenig	Total
Spiseforstyrrelse samt spiseforstyrrelse og selvskade	8% (23)	20% (59)	34% (98)	38% (109)	100% (289)
Selvskade	12% (5)	37% (16)	14% (6)	37% (16)	100% (43)

Chi square test: $P < 0,05$ for alle sammenhænge i tabellen

Tabel 5. Type af lidelse og påvirket af andre til at fortsætte deres spiseforstyrrelser eller selvskade

Tabel 5. Gennem sociale medier er jeg blevet påvirket af andre til at fortsætte min spiseforstyrrelse eller selvskade					
	Helt enig	Enig	Uenig	Helt uenig	Total
Spiseforstyrrelse	11% (16)	21% (32)	38% (57)	30% (46)	100% (151)
Selvskade	12% (5)	34% (14)	32% (13)	22% (9)	100% (41)
Spiseforstyrrelse og selvskade	20% (26)	34% (45)	26% (34)	21% (28)	100% (133)

Chi square test: P <0,05 for alle sammenhænge i tabellen

Tabel 6. Type af lidelse og tips og tricks til at skjule spiseforstyrrelsen eller selvskaden

Tabel 6. Jeg har gennem sociale medier fået tips og tricks i forhold til at skjule spiseforstyrrelsen eller selvskaden					
	Helt enig	Enig	Uenig	Helt uenig	Total
Selvskade samt spiseforstyrrelse og selvskade	33% (59)	34% (60)	16% (29)	17% (30)	100% (178)
Spiseforstyrrelse	16% (25)	25% (39)	25% (38)	34% (52)	100% (154)

Chi square test: P <0,05 for alle sammenhænge i tabellen