

## SELVSKADENDE ADFÆRD PÅ SOCIALE MEDIER – EN ANALYSE AF INSTAGRAM-PROFILER MED SELVSKADENDE ADFÆRD SOM OMDREJNINGSPUNKT<sup>1</sup>

Af Camilla Beck Vestergaard og Carsten René Jørgensen<sup>2</sup>

*Selvskadende adfærd bliver traditionelt betragtet som en skamfuld adfærd, der holdes skjult for omgivelserne. På trods af denne forståelse synes der at være en nyere tendens blandt selvskadende unge, hvor især unge piger deler ofte voldsomme billeder af deres selvskade på sociale medier som eksempelvis Instagram. Nærværende artikel undersøger dette fænomen hos en klinisk gruppe af unge selvskadende i et forsøg på at forstå de psykologiske mekanismer, der ligger til grund for delingen af selvskade-billeder online. En del tyder på, at de sociale medier hjælper unge med at skabe en meningsfuld identitet samt indgå i meningsfulde relationer med andre ligesindede. Det er derfor vigtigt at forstå de sociale medier og deres rolle i unges identitets- og relationsarbejde, når man beskæftiger sig med selvskadende adfærd.*

### 1. Indledning

Erfaringer fra et aarhusiansk bosted for svært selvskadende unge tyder på, at brugen af sociale medier er en stor del af disse unges hverdag og ritualer omkring alvorlig selvskadende adfærd. Især synes der at være en sammenhæng mellem brugen af det sociale medie Instagram og delingen af billeder af selvskadende handlinger (Vestergaard, 2016). Disse observationer understøttes blandt andet i et studie af Adler og Adler (2008), hvor man har undersøgt udviklingen af støttesider på internettet, der omhandler selvskadende adfærd. Størstedelen af sådanne sider synes at være officielle støttesider, hvor man kan finde information om behandling af selvskade og få forskellige former for rådgivning af fagpersoner (ibid.). De seneste år er der dog opstået en række brugerbaserede internetsider, hvor unge indgår i online fællesskaber med selvskadende adfærd som positivt omdrejningspunkt.

---

1 Artiklen er baseret på Camilla Vestergaards kandidatafhandling, hvor dele af det i artiklen præsenterede materiale er fremlagt og uddybet (Vestergaard, 2016).

2 Camilla Beck Vestergaard, psykolog ved Center for Spiseforstyrrelser, Region Midtjylland, Team Herning.  
Carsten René Jørgensen, professor, Psykologisk Institut, Aarhus.

Duggan, Heath, Lewis og Baxter (2012) har i et kvalitativt studie analyseret det tematiske indhold i en række af disse online sider om selvskadende adfærd. Her finder de online sider, hvor unge bakker hinanden op i deres selvskade, deler tips omkring effektive remedier, og hvor de deler billeder af deres sår. Disse online fællesskaber synes at medføre en positiv italesættelse af selvskade som en effektiv og tilstræbelsesværdig strategi, og man må således formode, at dette kan have væsentlige implikationer for et fænomen som selvskadende adfærd blandt unge (ibid.).

Dette fænomen omkring unges udøvelse af selvskade og deling af de konkrete manifestationer af selvskadende adfærd på sociale medier synes ikke umiddelbart at stemme overens med den traditionelle teoretiske forståelse af selvskadende adfærd. I litteraturen betragtes selvskadende adfærd således typisk som en skamfuld adfærd, som den selvskadende person ikke ønsker, at andre skal indvies i (Adler & Adler, 2005; Rubæk, 2009; Møhl, 2015). Dette forklares blandt andet med henvisning til frygten for at blive stigmatiseret af omgivelserne (Adler & Adler, 2005) eller skam over manglende værktøjer til at håndtere følelser på mere adaptive måder end den selvskadende handling (Rubæk, 2009). Denne uoverensstemmelse peger i retning af, at sociale medier influerer på et fænomen som selvskadende adfærd eller konstituerer en anden scene, hvor den selvskadende adfærd udleveres på andre måder end hidtil beskrevet i litteraturen.

## 2. Selvskade

### 2.1 Definition og forekomst

Der har i årevis hersket uklarhed om den begrebsmæssige definition og afgrænsning af selvskadende adfærd (Møhl, 2015). Eksempelvis fremgår det af Ross og McKay (1979), at der eksisterer 33 forskellige begreber, der alle overordnet set henviser til samme adfærd. Med tiden er antallet af begreber reduceret, men der synes stadig at eksistere forskellige måder at omtale det samme fænomen på, hvilket er både teoretisk og forskningsmæssigt problematisk (Walsh, 2006). Et af de væsentligste problemer er, at der i årevis ikke er blevet skelnet mellem selvskadende adfærd og selvmordsadfærd, og at der ofte implicit eller eksplicit er sat lighedstegn mellem disse to ganske forskellige fænomener (Nock & Kessler, 2006). Der synes at være konsensus om, at intentionen om selvmord er fraværende ved en selvskadende handling, hvorfor en skelnen mellem disse begreber er helt central (ibid.). Ud over dette synes der at være en variation i, hvordan begrebet selvskade anvendes og afgrænses i forskellige studier, hvilket gør det vanskeligt at sammenligne resultater og på den måde nå frem til klare prævalenstal med mere (Rubæk, 2009). For at undgå uklarhed tager nærværende artikel afsæt i den danske oversættelse af Non-Suicidal Self-Injury (NSSI), som er det engelske begreb for adfærden fremsat af The International Society for the

Study of Self-Injury (ISSS) i forsøget på at lave en overordnet og ensrettet definition af fænomenet (Møhl, 2015). I denne definition forstås selvskadende adfærd som:

(...) en direkte, forsætligt selvpåført og socialt uacceptabel ødelæggelse af kropsvæv, der medfører umiddelbar fysisk skade og/eller smerte udført uden intentionen om selvmord (Møhl, 2015, p. 21).

For at præcisere artiklens forståelse af selvskadende adfærd nærmere er det centralt at inddrage Favazzas (1996) præsentation af *patologisk* selvskade. Denne form for selvskade skal forstås som udtryk for en psykisk lidelse, hvorpå selvskaden bliver en måde at håndtere vanskelige emotioner på (se afsnit 2.2.1). Den patologiske selvskade er den type selvskade, man ofte ser blandt unge i form af blandt andet cutting, at brænde sig selv, trække hår ud med mere (ibid.). Denne form for selvskadende adfærd er udgangspunktet for nærværende artikel.

Overordnet set viser studier, at næsten hver femte ung i Danmark har eller har haft selvskadende adfærd (Møhl & Skandsen, 2012; Ungdomsprofilen, 2014; Børnerådet, 2016). Der synes ikke længere at være tvivl om, at forekomsten af selvskadende adfærd blandt unge er et relativt udbredt fænomen, og at der er behov for fokus på fænomenet for at forbedre den teoretiske forståelse og for at styrke behandlingsmulighederne, som på nuværende tidspunkt er stærkt begrænsede (Børnerådet, 2016). Tallene vidner desuden om, at forekomsten af selvskadende adfærd langt fra kan isoleres til unge med psykiatriske lidelser, men måske snarere skal ses i sammenhæng med en generel mistroivsel blandt en ganske stor gruppe af danske unge (Jørgensen, 2012, p. 58ff), der er følelsesmæssigt overbelastet, overladt til sig selv og griber til den i udgangspunktet ganske "ensomme" selvreguleringsstrategi at skade sig selv. For at indskrænke fokus holder nærværende artikel sig til den psykiatriske population af selvskadende individer.

## **2.2 *Selvskadens affektregulerende funktion***

Hvis vi skal kunne forstå og tilbyde selvskadende unge en målrettet behandling, er det vigtigt at forstå den funktion, den selvskadende handling tjener for det enkelte individ (Rubæk, 2009). Der synes at være konsensus om, at selvskadende adfærd oftest forekommer ved forhøjet negativ affekt (Linehan, 1993; Briere & Gil, 1998; Suyemoto, 1998; Bateman & Fonagy, 2004). I forlængelse heraf lader det til, at den forhøjede negative affekt er mindsket umiddelbart efter en selvskadende handling, hvilket tyder på, at selvskaden har en regulerende effekt på forhøjede negative affekter (Klonsky, 2007). Denne antagelse understøttes af resultaterne fra et studie af Briere og Gil (1998), der viser, at hos næsten 80 % af deltagerne i en klinisk gruppe (n = 93) opstod selvskadende adfærd i forlængelse af negative følelser. Af disse rapporterede 77 % en lindring af den negative affekt umiddelbart efter den selvskadende handling (ibid.). Tilsvarende har Nixon, Cloutier og Aggerwal (2002) via spørgeskemaer undersøgt motivationen bag selvskadende adfærd

hos 42 indlagte selvskadende patienter. Resultaterne fra studiet peger på, at den selvskadende adfærd blandt disse patienter i 98 % af tilfældene var uløst af en trang til at skabe indre ro ved forhøjet negativ affekt (ibid.).

### 2.2.1 Mentaliseringsevnen sammenhæng med selvskadende adfærd

I forbindelse med ovenstående synes det relevant at påpege, at når selvskaden anvendes til at regulere affekter, kan det skyldes, at individet mangler alternative og mere adækvate måder at håndtere disse affekter på, hvilket ofte gør sig gældende hos personer med en nedsat mentaliseringsevne (Bateman & Fonagy, 2004). Evnen til mentalisering gør det muligt for mennesker at forstå egen og andre menneskers adfærd ud fra henholdsvis egne og andres intentionelle mentale tilstande og kan beskrives som evnen til at have "sindet på sinde" (Allen, Fonagy, & Bateman, 2010, p. 26). Evnen til mentalisering udvikles i den tidlige tilknytningsrelation mellem forældre og barn. Via *markerede* og *kongruente* spejlinger af barnets affekter og andre mentale tilstande udvikler forældrene barnets evne til at skabe mentale repræsentationer af og forstå sine egne emotionelle oplevelser og tilstande adskilt fra andre menneskers. Dette er væsentligt for barnets evne til senere i livet at forstå sig selv og andre mennesker samt at indgå i mellemmenneskelige relationer (Fonagy, 2002).

Fonagy (2002) argumenterer for, at hvis barnets evne til mentalisering ikke udvikles, kan det have alvorlige konsekvenser, idet barnet og den senere voksne da ikke lærer at forstå, håndtere og regulere sine vanskelige emotionelle oplevelser og mentale tilstande generelt. I denne forbindelse kan den selvskadende adfærd blive central som en strategi til at nedregulere uudholdelige negative affekter hos personen, der ikke har lært andre og mere hensigtsmæssige måder at nedregulere disse på (Rubæk, 2009). Kroppen kan i den forbindelse tolkes som et medie, hvorigennem de mentale tilstande kan udtrykkes som den fysiske manifestation af smerten i form af eksempelvis åbne sår eller ar. Suyemoto (1998) argumenterer for, at selvskaden bliver et kommunikativt redskab, der anvendes til at udtrykke intens indre smerte (p. 544). Opsummerende synes det således væsentligt at forstå den selvskadende adfærd som en (i sine konsekvenser) dysfunktionel strategi til selv- og affektregulering hos individer med en nedsat evne til mentalisering.

## 3. Social identitet

### 3.1 Præcisering af identitetsbegrebet

Et menneskes identitet hænger blandt andet sammen med oplevelsen af at være den samme over tid og i forskellige kontekster (Erikson, 1968), samt individets oplevelse af "hvem det er", og hvilke sociale grupper det føler sig som en del af (Jørgensen, 2008). Det betragtes som en udviklingsmæssig opgave for alle mennesker at gennemgå en processuel udvikling hen mod

etablering af en identitet (Erikson, 1968). Dannelsen af en identitet fordrer en række psykologiske ressourcer og er ofte forbundet med perioder præget af større eller mindre identitetsmæssige kriser, der kan influere på den endelige konsolidering af identiteten (Jørgensen, 2008). I den forbindelse er ungdomstiden identificeret som en sårbar periode, hvor en række elementer knyttet til identiteten er i opbrud. Kroppen undergår betydelige forandringer inden for relativt kort tid, der sker en kognitiv og psykologisk modning, man gør de første erfaringer med voksenlivets seksualitet, og der kan være markante emotionelle udsving. Samtidig befinder den unge sig i et spændingsfelt mellem den trygge barndom, løsrivelsen fra denne og indtræden i voksenlivet (separation og individuation), alt sammen forhold, der gør det nødvendigt at revidere den etablerede identitet og udvikle en identitet, som er afstemt med den forandrede realitet i overgangen til voksenlivet (Erikson, 1968) eller "*emerging adulthood*" (Arnett, 2004).

Jørgensen (2008) beskriver fire niveauer i den menneskelige identitet: *personlig identitet*, *kollektiv identitet*, *jeg-identitet* og *social identitet*. I nærværende artikel fokuseres alene på den sociale identitet, der udspilles i samspil med andre og er forbundet med at indtage forskellige sociale roller i forskellige kontekster og sociale relationer (ibid.). Det er vigtigt at understrege, at den menneskelige identitet i sin helhed ikke kan forstås ved alene at fokusere på identitetens mere sociale og relationelle aspekter – eksempelvis er jeg-identiteten forbundet med den menneskelige personlighedsstruktur – men i denne sammenhæng fokuseres på den sociale identitet, imens andre aspekter udelades, vel vidende at dette sker på bekostning af en mere omfattende og fuld forståelse (ibid.).

Plante (2007) har argumenteret for, at ungdommens kompleksitet må ses som en del af baggrunden for, at mange unge udvikler selvskadende adfærd. Denne forståelse udfordrer således en forståelse af selvskadende adfærd som primært eller alene udtryk for en svækket evne til mentalisering. Det er ikke artiklens formål at diskutere dette yderligere, men der synes at være elementer ved ungdomsperioden, der er centrale at medtænke, når man beskæftiger sig med selvskadende adfærd hos unge, herunder udfordringer, der er knyttet til den unges identitetsarbejde.

### **3.2 Goffmans sociale identitet – teatermetaforen**

Erving Goffmans teatermetafor kan benyttes som analyseredskab til at forstå et menneskes sociale identitet i mødet med andre. Ved at anvende seks analyseniveauer tolkes individets selv fremstilling som en dramaturgisk forestilling, hvor individet kan betragtes som en skuespiller, der præsenterer sin identitet foran et publikum (Jacobsen & Kristiansen, 2014). Vi må antage, at alle har dele af selvet, de finder mere flatterende end andre, og det er disse mere flatterende eller ønskværdige sider, der præsenteres i det sociale møde, hvorimod andre dele af selvet forsøges holdt skjult (Jacobsen, Kristiansen, & Mortensen, 2002). De seks niveauer, Goffman (2014) anvender som ana-

lyseredskaber, er følgende: *optræden, hold, områder, selvmodsigende roller, kommunikation uden for rollen og indtryksstyring*. Centralt for nærværende artikel er niveauerne, der omhandler *optræden* og *hold*<sup>3</sup>, hvorfor de resterende ikke behandles yderligere.

En *optræden* er den del af adfærden, der præsenteres på et givent tidspunkt foran en gruppe. Denne præsentation foregår ved, at individet påtager sig en rolle, og formålet med denne rolle er at efterlade et bestemt indtryk af sig selv hos den iagttagende gruppe (Goffman, 2014). For at en *optræden* kan foregå, kræver det en række medskuespillere, der samarbejder om at underbygge den rolle, der præsenteres. Her bliver Goffmans begreb om et *hold* centralt. Et *hold* forstås som et fællesskab af deltagere, der samarbejder om at iscenesætte den identitetsoptræden, der er i gang (Goffman, 2014). En *optræden* foregår på en bestemt scene, som i Goffmans termer beskrives som *front stage*. Det er på denne scene, identiteten præsenteres og konstrueres gennem en bestemt dramaturgi. Det er her, det ønskede indtryk af selvet udspilles, og hvor de dele af identiteten, der ikke stemmer overens med den præsenterede identitet eller de dele af selvet, der ønskes holdt skjult, nedtones eller skjules helt (Jacobsen & Kristiansen, 2014).

Det kan synes kritisabelt at anvende en ældre teoretiker som Goffman til at forstå et nutidigt fænomen. Dette kritikpunkt er især centralt at fremhæve, idet Goffman lagde vægt på den fysiske interaktion mellem mennesker som den rette analysekontekst (Jacobsen, Kristiansen & Mortensen, 2002). Man kan dog argumentere for, at den måde, mennesker interagerer på i dag via online medier, til en vis grad har afløst det fysiske møde og dermed den analysekontekst, Goffman anvendte som udgangspunkt for sin analyse af et menneskes sociale identitet (Jacobsen et al., 2002; Papacharissi, 2002; Jenkins, 2010; Jacobsen & Kristiansen, 2014). I nærværende artikel anvendes Goffmans analyseniveauer til at forstå unges identitetsfremstilling på Instagram.

## 4. Sociale medier

### 4.1 De sociale mediers indflydelse på hverdagslivet

Sociale medier er et begreb, der dækker over diverse online platforme, hvor det er muligt at interagere med andre uden fysisk at være til stede på samme tid og sted gennem chat, sms, kommentarspor og meget mere (Larsen, 2012). De sociale medier synes i dag at være en både central og naturlig del af livet blandt børn og unge i senmoderne kulturer (Palludan & Schouboe, 2013). Dette understøttes af et studie fra Medierådet for Børn og Unge (2013), der har sat fokus på brugen af sociale medier i Danmark. De har indsamlet data fra forskellige teleudbydere, skoler og organisationer, og data fra denne un-

---

3 For uddybning af de seks niveauer, se Goffman (2014).

dersøgelse peger på, at op imod 86 % af danske unge mellem 12-18 år tjekker opdateringer på sociale medier mindst én gang dagligt, og hele 38 % af denne gruppe tjekker minimum fem gange dagligt. Det er nærliggende at antage, at disse tal er steget siden denne undersøgelse.

Den øgede brug af sociale medier får betydning for den måde, mennesker indgår i relationer på, idet interaktionen unge imellem er rykket fra den fysiske kontekst til online medier såsom Facebook og Instagram (Larsen, 2010). Ifølge Palludan og Schouboe (2013) er det ikke længere en mulighed at fravælge brugen af sociale medier, da en fravælgelse i sine konsekvenser kan sidestilles med eksklusion fra fællesskabet. De sociale medier influerer ikke udelukkende på relationelle interaktioner, men meget tyder på, at brugen af disse medier har en betydning for den sociale identitetsdannelse hos unge (Boyd, 2014; Jørgensen, 2008; Plante, 2007; Larsen, 2012). Så længe man formår at undgå den fysiske kontakt med andre, er det i vid udstrækning muligt selv at vælge, hvilken identitet man præsenterer online, og i forlængelse heraf kan man vælge ikke at dele de mindre flatterende sider af sig selv. Således kan online profiler netop ses som et eksempel på en måde at afprøve og præsentere en bestemt identitet for andre, hvor man kan opleve at have langt mere kontrol over, hvad der kommunikeres ("lægges ud") end i det fysiske møde (Larsen, 2013).

#### ***4.2 Instagram-profiler med selvskadende adfærd som omdrejningspunkt***

Et af de mest populære sociale medier blandt unge er Instagram, som er et medie, der gør det muligt at dele øjebliksbilleder med ens netværk (Sociale medier.dk, 2015). Et netværk på Instagram består af dem, der har tilladelse til at følge en given Instagram-profil (ibid.). Hver gang der deles et billede, er det muligt at beskrive det delte billede med en lille tekst, der underbygger eller beskriver detaljer og stemninger i forbindelse med det delte billede. Når et billede er delt, er det muligt for andre i netværket at se det og komme med kommentarer (ibid.). Et kommentarspor på et sådant medie bærer ofte præg af en egentlig samtale og er et eksempel på, hvordan sociale medier i dag bliver en ny måde at interagere/kommunikere med andre på (Larsen, 2012).

I de seneste år er der kommet fokus på, at de sociale medier bruges af unge piger til at dele billeder af selvskadende adfærd (ViOSS, 2015; Børnerådet, 2016; Møhl, 2015). Opmærksomheden breder sig ud over de faglige grænser og er også blevet dækket i større feature-artikler i danske medier (DR, 2016; Ekstra Bladet, 2015). Som tidligere nævnt udfordrer denne tendens den traditionelle forståelse af selvskadende adfærd som en lidelse forbundet med skam og en trang til at holde den skjult for andre (Adler & Adler, 2008; Rubæk, 2009). Der synes således at være noget, der indikerer, at sociale medier spiller en rolle i den selvskadende adfærd, der er væsentlig at udforske, hvis man skal nå til en dybere forståelse af fænomenet selvskade.

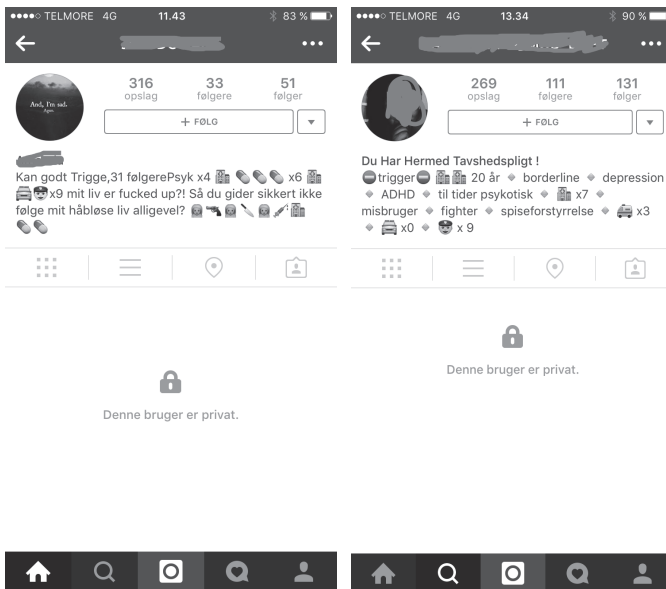
For at give analysen tyngde inddrages i det følgende brudstykker fra fem interviews, der er lavet i forbindelse med indsamling af materiale til et spe-

ciala til den psykologiske kandidateksamen (Vestergaard, 2016)<sup>4</sup>. De fem interviews er lavet på et bosted for unge piger med meget svær selvskadende adfærd. Anvendelsen af elementer fra disse interviews i det følgende kvalificerer ikke som videnskabelige empiriske data, men de er med til at eksemplificere og understrege pointer inden for et område, hvor vi i udtalt grad mangler empiri.

## 5. Scenen sættes

I enhver profil på Instagram er det muligt at præsentere sin profil for andre med en lille tekst, der fortæller lidt om indehaveren af den givne profil. En sådan præsentation indebærer ofte en tekst om, hvilke slags billeder der deles (Sociale Medier, 2016). Skal denne profiltekst fortolkes med hjælp fra Goffmans dramaturgiske briller, kan det betragtes som en måde at præsentere forventninger om en bestemt identitet på og bliver således et element i individets identitetsoptræden. I forlængelse heraf bliver Instagram-profilen brugt som den scene, hvorpå identiteten udspilles, og de billeder, der deles på profilen, er med til at underbygge den præsenterede sociale identitet.

Nedenstående profiler, der omhandler selvskadende adfærd, illustrerer, hvordan en sådan profil kan præsenteres.



4 Se Vestergaard (2016) for procedure, interviewspørgsmål m.m.



Først og fremmest springer det i øjnene, at begge eksempler bruger betegnelsen *trigger* til at præsentere profilen. *Trigger* er en betegnelse, der bruges som en form for advarsel på sociale medier, blandt andet i forbindelse med offentliggørelse af billeder, der kan udløse eller fremkalde en trang til selvskade hos den, der ser det givne billede (Lewis, Heath, St Denis, & Noble, 2011). Sammenhængen mellem *triggende* billeder og selvskadende adfærd er beskrevet i et amerikansk studie, der har undersøgt selvskadende adfærd på online medier hos 1560 unge mellem 10 og 17 år (Mitchell, Wells, Priebe, & Ybarra, 2014). Her finder man, at unge, der opsøger billeder af selvskadende adfærd på internettet, har 11 gange større risiko for selv at udføre en selvskadende handling efterfølgende (ibid.). Der er grund til at forholde sig kritisk til disse data, da man ud fra resultaterne ikke kan udtale sig om de kausale forbindelser mellem eksponeringen for selvskadende materiale og den selvskadende handling, men det er interessant, at der umiddelbart synes at være en sammenhæng.

Følgende citat beskriver, hvorfor en af de adspurgte piger har opsøgt selvskadende billedmateriale på sociale medier: "*Jeg gjorde det for bevidst at trigge mig selv. Jeg gør det selv den dag i dag, men ikke på Instagram. Der er ikke billeder, der er grafiske nok til min smag. Jeg har fundet nogle udenlandske sider med 'gode' billeder, som jeg nyder at se på. Min egen form for pornografi, om man vil*" (Pige 1).

En anden pige svarer i forbindelse med spørgsmål om, hvorfor *trigger*-betegnelsen anvendes: "*Jeg betegner mig som trigger for at advare andre om, at de kan triggere ved at følge mine billeder. Det er en vigtig del af det, at man advarer hinanden*" (Pige 2).

For at vende tilbage til anvendelsen af Goffman til at analysere denne adfærd på Instagram synes det at kunne tolkes som en måde at præsentere en rolle eller en bestemt identitet, som et individ med selvskadende adfærd. Denne præsentation synes ligeledes at underbygges gennem brugen af forskellige symboler, der fremgår af ovenstående billedeksempler (politisymbol, pistol, kniv, hospital etc.)<sup>5</sup>. Disse symboler bliver betydningsbærere i konstruktionen af en selvskadendes sociale identitet. Goffman (2014) pointerer netop, at et individ altid vil forsøge at fremhæve og dramatisere elementer, der understøtter fremstillingen af den identitet, man forsøger at skabe.

### **5.1 Medskuespillernes betydning for identitetsfremstillingen**

For at kunne præsentere et overbevisende indtryk af en bestemt identitet kræver det deltagelsen af et *hold* (Jacobsen et al., 2002). Uden disse medskuespillere er det ikke muligt over længere tid at opretholde en bestemt

---

5 Fra interviewpersonerne fremgår det, at brugen af disse symboler er med til at angive antallet af gange, der har været magtanvendelser fra politiet (politi-symbol), antallet af overdoser (pille-symbolet), antal gange, man har været indlagt (hospital-symbolet), og kniven/pistolen illustrerer, at der er selvskadende adfærd.

selvfremstilling og social identitet. Som nævnt foregår en stor del af interaktionen blandt unge i dag online, og af den grund bliver interaktionen med netværket på sociale medier interessant – som en form for hold i Goffmans terminologi.

I vores interviews med beboere på et bosted for unge med svær selvskade, er der spurgt meget specifikt ind til betydningen af de sociale netværk på profilerne, hvilket der er kommet nogle interessante svar ud af (Vestergaard, 2016).

”Alle forstår hinanden, fordi vi alle har været indlagt på psykiatriske afdelinger, og vores adfærd minder om hinanden. Det bliver vores egen lille verden, hvor dem udenfor ikke forstår, hvad der foregår” (Pige 2). En anden forklarer: “Det er rart, at de andre læser og anerkender mine følelser og sender mig omsorgsfulde beskeder, når jeg har svære tanker, som jeg deler, eller deler handlinger, som jeg holder skjult for andre” (Pige 5).

Ovenstående citater indikerer, at der er et fællesskab på Instagram-profilerne, og at dette fællesskab er fælles om noget, der gør det muligt for dem at støtte op om hinanden. Netværket på Instagram-profilerne synes således at kunne tolkes som det, Goffman (2014) refererer til som *holdet*.

Noget af det, der er interessant ved interaktionen med *holdet*, er den kommunikation, der gør sig gældende. Larsen (2011) beskriver, at unges kommunikation online bærer præg af en kærlighedsdiskurs. Ofte deles meget intime og kærlige beskeder unge imellem i det “offentlige” rum, og denne kærlighedsudveksling ser ud til at spille en central rolle for unges måde at bruge sociale medier på (Larsen, 2011). Denne antagelse synes at være i overensstemmelse med nogle af interviewdeltagernes oplevelse af andres kommentarer: “Man får en følelse af, at der er nogen, der hører og støtter én og er der for én, når de kommenterer på billederne” (Pige 4). En anden pige fortæller: “Jeg kan få omsorgen på Instagram, hvis jeg ikke har fået den fra personalet” (Pige 2). Citaterne indikerer, at når der deles et billede af selvskaden, spiller kommentarerne fra andre en afgørende rolle, da disse kommentarer kan give omsorg og trøst. Denne antagelse underbygges i et studie af Whitlock, Powers og Eckenrode (2006), der har undersøgt, hvilken effekt online beskeder har på selvskadende adfærd. Forfatterne peger på, at disse beskeder kan lindre negative affekter, og af den grund synes sådanne beskeder at være afgørende for, at den negative affekt forbundet med selvskadende adfærd kan dæmpes (ibid.). I forlængelse heraf er det således muligt at tolke *holdet* som et vigtigt element i den selvskadende identitetspræsentation, da de gennem deres omsorgsfulde kommentarer hjælper den selvskadende person med at regulere sine affekter.

Et andet vigtigt element ved *holdet* er, at det er afgørende, at de ikke afslører de dele af identiteten, man ikke ønsker, andre skal kende (Goffman, 2014). *Holdet* har således en vigtig funktion, idet det er nødvendigt for, at forestillingen om bestemt identitet kan opretholdes. Der ligger dog en implicit risiko for, at de andre fra *holdet* afslører skjulte dele af identiteten for

andre, der ikke er en del af *holdet*, hvilket følgende citat ligeledes illustrerer “*Jeg ville blive tosset, hvis de afslører det, jeg har delt, til nogen*” (Pige 2). Det kan tænkes, at hvis indehaveren af profilen blev “afsløret”, kunne det have konsekvenser for denne måde at udfolde identiteten på. Eksempelvis hvis personalet på bostedet blev gjort opmærksomme på delingen af de selvskadende billeder online, kunne det medføre foranstaltninger fra personalets side, der kunne gøre det vanskeligt at opretholde den selvskadende identitetsfremstilling. Tilliden til hinanden synes således at være et centralt element.

Der er endvidere en risiko for, at en deltager kan bryde de rammer, der er for identitetspræstationen, ved at “optræde uden for rammerne”. Et eksempel på dette giver én af interviewpersonerne: “*Der var en pige, der en dag havde delt tanker om, at hun bare ville dø, og næste gang hun fik muligheden, så ville hun tage sit eget liv. Jeg kunne ikke lade være med at tænke, at hvis man virkelig stod på en bro og skulle til at hoppe, eller hvis man sad med kniven i hånden klar til at skære pulsåren over, så ville man da aldrig have overskud til at dele et billede på Instagram. Men det turde jeg ikke skrive, for hvad hvis hun så rent faktisk gjorde det. I stedet skrev jeg noget sødt til hende*” (Pige 2).

En anden formulerer sig således: “*Nogle af dem kan jeg dog blive irriteret på. Specielt de klassiske borderline-piger, der fortæller om endnu et mislykket selvmordsforsøg. Misforstå mig ikke, jeg ved, at de har det skidt, men efter det 20. forsøg så vil de fleste mennesker med en IQ inden for normalområdet, indse, at Panodiler ikke er vejen frem, og at det måske er en god idé at tjekke togplanerne, inden man lægger sig på skinnerne, men det siger man jo ikke til dem, man spiller med*”<sup>6</sup> (Pige 1).

For at opsummere synes delingen af selvskadende billeder på Instagram at være en måde at præsentere en bestemt identitet på. Først og fremmest præsenteres den igennem profiltæksten, hvorefter billederne, der deles på profilen, er elementer, som er med til at underbygge denne identitet. I den forbindelse synes det netværk, man er en del af på Instagram, at have stor betydning for opretholdelsen af denne identitet. Både ved at respondere på de delte billeder, men samtidig også ved ikke at bryde rammerne.

## 5.2 Den selvskadendes identitet

Med udgangspunkt i ovenstående er det muligt at anskue den måde at dele billeder af selvskadende adfærd på Instagram som en måde at konstruere en identitet på. Meget tyder på, at den måde, unge bruger internettet på i dag, har stor betydning for deres identitetsdannelse og måden, hvorpå man forstår sig selv som individ (Turkle, 1995). Af den grund er det også

6 I de udførte interviews nævnes ofte, at unge piger sætter sig på togskinnerne og deler et billede af det på Instagram. Der er endnu ingen af dem, der er blevet ramt af et tog.

væsentligt at betragte brugen af Instagram til at dele selvskadende adfærd som en risikofaktor for den videre identitetsdannelse for disse unge, idet selvskaden og den dramatiske adfærd risikerer at blive det bærende element for hele deres identitet (Whitlock, Powers, & Eckenrode, 2006). Dette indebærer også, at fællesskabet omkring den selvskadende adfærd rummer positive elementer set fra den unges perspektiv i den forstand, at den selvskadende adfærd som copingmekanisme bliver en "normal" og måske endda tilstræbelsesværdig måde at tackle vanskelige affekter på (Baker & Lewis, 2013), der forstærkes i og af online-fællesskabet. Den stadig mere omfattende brug af sociale medier, særligt blandt unge, kan muligvis være en medvirkende årsag til den store forekomst af selvskadende adfærd, der kan hænge sammen med en form for *smitte* af en sådan adfærd (Heilbron & Prinstein, 2008). Der er dog brug for målrettet forskning for at afdække de sociale mediers betydning for udviklingen af selvskadende adfærd.

### **5.3 Brugen af Instagram som en måde at få opfyldt sociale behov**

Den øgede brug af sociale medier menes at have indflydelse på menneskers sociale relationer (Palludan & Schouboe, 2013). Den fysiske adskillelse fra andre kan resultere i, at relationer bliver mere overfladiske, og man føler sig mindre forpligtet over for sine "online venner" end over for venner, man mødes med uden for de sociale medier (Kraut et al., 1998). Plante (2007) argumenterer for, at når relationer foregår online, har det som konsekvens, at unge ikke i samme grad får udviklet deres sociale kompetencer. Dette skyldes blandt andet, at det er muligt at trække sig fra relationer ved at logge af, hver gang interpersonelle konflikter er under opsejling, hvilket kan betyde, at man ikke i samme udstrækning lærer at håndtere sådanne konflikter og andre vigtige aspekter af normale sociale relationer (ibid.). Denne antagelse er især relevant, når man har med mennesker at gøre, som i forvejen har interpersonelle vanskeligheder, som det netop er tilfældet med den gruppe af piger, der er i fokus i nærværende artikel. Det samme gør sig gældende for unge med svære personlighedsforstyrrelser, herunder borderline-personlighedsforstyrrelse, der ofte er karakteriseret ved, at de benytter forskellige former for selvskade som selvreguleringsstrategi (Bateman & Fonagy, 2004).

Som tidligere nævnt kan selvskadende adfærd forstås i sammenhæng med en nedsat evne til mentalisering (Rubæk, 2009). En nedsat evne til mentalisering har ligeledes konsekvenser for et individs sociale relationer, idet evnen til at læse og forstå andres intentioner og adfærd er nedsat eller let bryder sammen i forbindelse med følelsesmæssig arousal, herunder (over)aktivering af tilknytningssystemet (Bateman & Fonagy, 2004).

Disse relationelle vanskeligheder kan også komme i spil i forbindelse med den skriftlige tilkendegivelse af omsorg, der også er karakteristisk for kommunikationen unge imellem på sociale medier (Larsen, 2011). Ifølge

Weinberg (2014) giver den fysiske adskillelse individet en mulighed for at kontrollere sine intime relationer og samtidig få opfyldt nogle basale sociale behov. Dette er interessant, da Larsen (2011) argumenterer for, at denne måde at kommunikere på udelukkende foregår på sociale medier, *front stage*, da de samme følelsesmæssige udvekslinger er for intime at dele i det fysiske møde. Som det fremgår af de fremlagte interviewfragmenter, er andres omsorgsfulde kommentarer, når den selvskadende adfærd deles, helt central. Andres anerkendelse på sociale medier kan således kvalificere som en "valuta" i sig selv. Interaktionen med andre på sociale medier kan betragtes som en måde at manifestere en relation til andre og få opfyldt nogle vigtige sociale behov, som man, i kraft af nedsat evne til mentalisering, ikke formår at få dækket på andre måder. Dette kan også hænge sammen med et begrænset verbalt sprog for affektive tilkendegivelser (Bateman & Fonagy, 2004). Det kan endvidere tænkes, at det på kort sigt kan opleves som fordelagtigt for en person, der har vanskeligt ved at være i interpersonelle relationer, at man kan trække sig fra disse igen, når det bliver for intenst, følelsesmæssigt overvældende eller svært at forstå, "hvad der foregår" i disse relationer lige nu. Dette kan være en del af baggrunden for, hvorfor unge piger bruger Instagram til at dele selvskadende adfærd.

## 6. Faren ved det offentlige rum

Det paradoksale ved de ovenfor skitserede mulige sammenhænge mellem brugen af sociale medier og forsøg på selvregulering er, at forskningen indikerer, at det øgede brug af sociale medier har negative implikationer for et menneskes psykiske velvære i form af ensomhed og depressive symptomer (Ceyhan & Ceyhan, 2008; Yao & Zhong, 2013). Der kan således være en forbindelse mellem brugen af sociale medier og forekomsten af selvskadende adfærd, idet negative affekter – som oplevet ensomhed og depressive symptomer – og begrænsede evner til at håndtere sådanne emotionelle oplevelser i sig selv kan føre til selvskadende adfærd. Denne risiko kan især tænkes at være forhøjet ved personer, der har vanskeligt ved at håndtere og regulere negative affekter, som er tilfældet med personer, der har en nedsat evne til mentalisering. Der vil kunne opstå en selvforstærkende ond cirkel, hvor oplevet ensomhed, nedtrykthed og andre pinefulde mentale tilstande forsøges håndteret ved at forøge sit brug af sociale medier – på bekostning af det fysiske møde med andre – som i sig selv kan medvirke til at forstærke den oplevede ensomhed etc.

Et andet problem, der kan opstå i forbindelse med denne form for online kommunikation og online identitetskonstruktion, er, at man langtfra har samme grad af kontrol over, hvilke "svar" man får fra andre, ligesom risikoen for, at der opstår misforståelser og eskalerende konflikter omkring,

hvordan kommentarer og andre elementer af kommunikationen skal fortolkes, er større end i det fysiske møde. Dette, fordi man i det fysiske møde modsat online dels har adgang til flere kommunikationskanaler (ikke kun den eksplicite verbale kommunikation, men også den nonverbale kommunikation, kropssprog etc.), og dels har mulighed for at gribe fat i og korrigere eventuelle misforståelser. Denne problematik kan især tænkes at gøre sig gældende for personer, der er sensitive over for andres devaluering og har en tendens til systematisk at fejlfortolke andres intentioner i bestemte (negative) retninger, som det ofte er tilfældet med personer, der har en svækket evne til mentalisering (Bateman & Fonagy, 2004).

## 7. Konklusion – mangler teorien noget?

Nærværende artikel forsøger at illustrere, hvordan unge piger med nedsat eller skrøbelig mentaliseringsevne bruger Instagram til at skabe sig en meningsfuld identitet som “en, der selvskader”. Via Instagram modtages en form for omsorg og intimitet fra andre, og på denne måde opfylder disse andre nogle sociale behov hos pigerne.

Som beskrevet indledningsvis er der tilsyneladende en diskrepans mellem den måde, man i litteraturen forstår selvskadende adfærd som skamfuld, og den adfærd, man ser hos en del unge, der deler deres selvskadende adfærd på Instagram. Afslutningsvis skal der knyttes nogle kommentarer til denne uoverensstemmelse.

Den teoretiske tilgang til selvskadende adfærd forstår adfærden på et individniveau, hvilket sker på bekostning af at forstå – eller uden også at inddrage en forståelse af – betydningen af sociale og kulturelle dynamikker i udviklingen af selvskadende adfærd (Lecloux, 2013). Denne artikel fokuserer på og forsøger at illustrere, hvordan sociale og kulturelle faktorer kan påvirke, hvorledes et fænomen som selvskade ændrer sig, i takt med at sociale medier er blevet en stadig større del af ungdomslivet. Det kan betyde, at de sociale medier bruges til at skabe en identitet ved at spejle sig i andre, der minder om en selv og i dette tilfælde kæmper med nogle af de samme vanskeligheder som en selv, og hvor man indgår i overfladiske relationer, men stadig bruger disse relationer til at få opfyldt nogle sociale behov. Dette fænomen er en del af vores samtidskultur og måske især ungdomskulturen – og gælder også selvskadende unge piger, der er indlagt i psykiatrien eller bor på socialpsykiatriske institutioner, hvor det får relation til deres selvskadende adfærd.

Den kvalitative analyse af den sociale identitet på Instagram indikerer altså et aspekt ved selvskaden, hvor personen ikke umiddelbart synes at skamme sig over sin handling, men i stedet aktivt fremviser og bruger den som et middel til at opnå omsorg og blive en del af et fællesskab. Det kan potentielt indikere en forskel i, hvem der er en del af holdet på det sociale

medie, og hvem der ikke er. Der kan altså være tale om opfyldelsen af et behov for omsorg fra Instagram-brugerne og på samme tid være en følelse af skamfuldhed over selvskaden over for andre; eksempelvis et personale. Altså kan der med det sociale medie konstrueres en social identitet over sin selvskade for nogen og ikke for andre.

En sådan forskel i, om der opleves skam eller ej, kan potentielt forklares med, at det kan være skamfuldt at fortælle om selvskaden ansigt til ansigt, men ikke online grundet den distance, der findes i denne kommunikationsform. Det kan ligeledes afspejle forskellen i relationens kvalitet og form, hvor det kan tænkes, at den ofte overfladiske natur af online relationer ikke vækker samme skamfuldhed som visse relationer i den virkelige verden med en anden og dybere betydning for en. Uanset hvad kan det imidlertid konkluderes, at det med de sociale mediers indtog er blevet vigtigt at undersøge den kommunikation, der finder sted både online og offline, for at kunne vurdere, hvorvidt dette har forskellige funktioner for den selvskadende. Det er således vigtigt at have en forståelse for de sociale mediers betydning i forsøget på at forstå, forklare og behandle selvskadende adfærd blandt unge.

### ***7.1 Implikationer for fremtidig forskning***

Det emne, der præsenteres i nærværende artikel, er forholdsvis nyt og stærkt underbelyst, hvilket understreger behovet for forskning, der målrettet forsøger at belyse de kausale forbindelser mellem selvskadende adfærd og sociale medier. Samtidig synes det relevant at udforske de kvalitative nuancer hos de unge mennesker, der bruger sociale medier til at dele deres selvskade i et langt mere struktureret og omfattende studie end de ganske få og korte interviews, der er brugt som illustration for denne artikel.

Ydermere er det væsentligt i behandlingsøjemed at medtænke, hvilken betydning sociale medier har i forhold til selvskadende adfærd. Dette påpeges blandt andet af Whitlock, Lader og Contario (2007), der argumenterer for, at man som terapeut overser nogle helt væsentlige aspekter ved den unges selvskadende adfærd, hvis ikke brugen af sociale medier adresseres. Whitlock, Lader og Contario (2007) opfordrer behandlere til at tilegne sig viden om sociale medier for at kunne bruge denne viden i det terapeutiske arbejde. En sådan viden skal dog bruges med forsigtighed, idet der er en risiko for, at den unge vil opfatte en indblanding i dets sociale liv som et forbud, hvilket kan medføre, at adfærden holdes endnu mere hemmelig, og dette kan komplicere interventionsmulighederne og skabe brud i behandlingsalliancen (Lewis, Heath, Michal, & Duggan, 2012). Det synes i stedet relevant at arbejde med den unges forståelse af, hvilken funktion de sociale medier har for dem i forbindelse med deres selvskadende adfærd. En sådan forståelse kan på sigt føre til en mere hensigtsmæssig måde at bruge medierne på (ibid.). En øget forståelse fra både behandler og patient/ung kan således være en afgørende faktor i det behandlingsmæssige arbejde med selvskadende adfærd.

## REFERENCER

- Adler, P., & Adler, P. (2008). The cyber worlds of self-injurers: Deviant communities, relationships and selves. *Symbolic Interaction, 31*(1), 33-56.
- Adler, P., & Adler, P. (2005). Self-injurers as loners: The social organization of solitary deviance. *Deviant Behavior, 26*(4), 345-378.
- Allen, J.G., Fonagy, P., & Bateman, A.W. (2010). *Mentalisering i klinisk praksis*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Arnett, J.J. (2004). *Emerging Adulthood. The Widening Road From the Late Teens Through the Twenties*. Oxford: Oxford University Press.
- Baker, T., & Lewis, S. (2013). Responses to online photographs of non-suicidal self-injury: A thematic analysis. *Archives of Suicide Research, 17*, 223-235.
- Bateman, A., & Fonagy, P. (2004). *Psychotherapy for Borderline Personality Disorder – Mentalization-Based Treatment*. New York: Oxford University Press.
- Boyd, D. (2014). *It's Complicated – the Social Lives of Networked Teens*. New Haven: Yale University Press.
- Briere, J., & Gil, E. (1998). Self-mutilation in clinical and general population samples: Prevalence, correlates, and functions. *American Journal of Orthopsychiatry, 68*(4), 609-620.
- Ceyhan, A., & Ceyhan, E. (2008). Loneliness, depression and computer self-efficacy as predictors of problematic internet use. *Cyber Psychology and Behavior, 11*(6), 699-701.
- Duggan, J., Heath, N., Lewis, S., & Baxter, A. (2012). An examination of the scope and nature of non-suicidal self-injury online: Implications for school mental health professionals. *School Mental Health, 4*(1) 56-67.
- Erikson, E. (1968). *Identitet. Ungdom og Kriser*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Favazza, A.R. (1996). *Bodies under siege: Self-mutilation and body modification in culture and psychiatry*. Baltimore, Md.: Johns Hopkins University Press.
- Fonagy, P. (2002). *Affect Regulation, Mentalization, and the Development of the Self*. New York: Other Press.
- Goffman, E. (2014). *Hverdagslivets rollespil*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Heilbron, N., & Prinstein, M. (2008). Peer influence and adolescent non-suicidal self-injury: A theoretical review of mechanisms and moderators. *Applied and Preventive Psychology, 12*(4), 169-177.
- Jacobsen, M., & Kristiansen, S. (2014). Forord. I E. Goffman, *Hverdagslivets rollespil*. Frederiksberg: Samfundslitteratur.
- Jacobsen, M., Kristiansen, S., & Mortensen, N. (2002). *Erving Goffman: Sociologien om det elementære livs sociale former*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Jenkins, R. (2010). The 21 st-century interaction other. In M. Jacobsen, *The contemporary goffman*. New York: Routledge, 257-274.
- Jørgensen, C.R. (2008). *Identitet: Psykologiske og kulturanalytiske perspektiver* (1. udgave, red.). København: Hans Reitzels Forlag.
- Jørgensen, C. R. (2012). *Danmark på briksen. Et psykologisk perspektiv på Danmark og danskerne*. København: Hans Reitzels forlag
- Klonsky, E. (2007). The functions of deliberate self-injury: A review of the evidence. *Clinical Psychology Review, 27*(2), 226-239.
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist, 53*(9), 1017-1031.
- Larsen, M. (2010). Når venskabet går online. *Ungdomsskolen, (9)*, 14-16.
- Larsen, M. (2011). Ungdommelige følelser i det offentlige rum. *Barn, (3-4)*, 13-38.



- Larsen, M. (2012). Børn, unge og sociale netværkssider. Hvad ved vi? I A. Petersen, R. Orlandi, E. Brandt, M. Larsen, J. Kofoed, H. Stouby & K. Lund, *Sociale netværkssider – som tekst og kontekst*. Aarhus: Systime Academic.
- Larsen, M. (2013). Unges identitetsdannelse på Facebook. I J. Jensen, *Facebook – fra socialt netværk til metamedie*. Gylling: Narayana Press.
- LeCloux, M. (2013). Understanding the meanings behind adolescent non-suicidal self-injury: Are we missing the boat? *Clinical Social Work Journal*, 41(4), 324-332.
- Lewis, S., Heath, N., Michal, N., & Duggan, J. (2012). Non-suicidal self-injury, youth, and the internet: What mental health professionals need to know. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6(13).
- Lewis, S., Heath, N., St Denis, M., & Noble, R. (2011). The Scope of Nonsuicidal Self-Injury on YouTube. *Pediatrics*, 127(3), 552-557.
- Linehan, M. (1993). *Cognitive Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press.
- Mitchel, K., Wells, M., Priebe, G., & Ybarra, M. (2014). Exposure to websites that encourage self-harm and suicide: Prevalence rates and association with actual thoughts of self-harm and thoughts of suicide in the United States. *Journal of Adolescence*, 37, 1335-1344.
- Møhl, B. (2015). *Selvskade. Psykologi og behandling*. København: Hans Reitzels Forlag.
- Møhl, B., & Skandsen, A. (2012). The prevalence and distribution of self-harm among danish high school students. *Personality and Mental Health*, 6(2), 147-155.
- Nixon, M.K., Cloutier, P.F., & Aggarwal, S. (2002). Affect regulation and addictive aspects of repetitive self-injury in hospitalized adolescents. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry [H.W. Wilson – SSA]*, 41(11), 1333.
- Nock, M., & Kessler, R.C. (2006). Prevalence of and risk factors for suicide attempts versus suicide gestures: Analysis of the national comorbidity survey. *Journal of Abnormal Psychology*, 115(3), 616-623.
- Palludan, R., & Schouboe, E. (2013). *Med livet i lommen: Online-generationens udfordringer*. København: Nyt Nordisk Forlag.
- Papacharissi, Z. (2002). The presentation of self in virtual life: Characteristics of personal home pages. *Journalism & Mass Communication Quarterly*, 79(3), 643-660.
- Plante, L.G. (2007). *Bleeding to ease the Pain: Cutting, Self-Injury, and the Adolescent Search for Self*. Westport, Conn.: Praeger.
- Ross, R., & McKay, H. (1979). *Self-mutilation*. Lexington: Lexington Books.
- Rubæk, L. (2009). *Selvskadens psykologi*. Virum: Dansk Psykologisk Forlag.
- Suyemoto, K.L. (1998). The functions of self-mutilation. *Clinical Psychology Review*, 18(5), 531-554.
- Turkle, S. (1995). *Life on the Screen. Identity in the Age of the Internet*. New York: Touchstone.
- Vestergaard, C.B. (2016) *Triggerwarning – en undersøgelse af selvskadende adfærd på Instagram*. Psykologisk Institut, Aarhus.
- Walsh, B. (2006). *Treating Self-Injury: A Practical Guide*. New York: The Guilford Press.
- Weinberg, H. (2014). *The Paradox of Internet Groups. Alone in the Presence of Virtual Others*. London: Karnac Books.
- Whitlock, J., Powers, J., & Eckenrode, J., (2006). The virtual cutting edge: The internet and adolescent self-injury. *Developmental Psychology*, 43(3), 407-417.
- Whitlock, J., Lader, W., & Conterio, K. (2007). The internet and self-injury: What psychotherapists should know. *Journal of Clinical Psychology*, 63(11), 1135-1143.
- Yao, M., & Zhong, Z-J (2013). Loneliness, social contacts and internet addiction: A cross-lagged panel study. *Computers in Human Behavior*, (30).

## Links

- Børnerådet (2016/maj) *Mere end hver femte i 9. klasse har skadet sig selv*. Lokaliseret d. 11. november på: [http://www.boerneraadet.dk/media/183430/BRD-Boerneindblik\\_Nr416\\_Selvskade\\_Rev-26-08-16-002-.pdf](http://www.boerneraadet.dk/media/183430/BRD-Boerneindblik_Nr416_Selvskade_Rev-26-08-16-002-.pdf)
- DR (2016/5. april). *Cutting smitter på de sociale medier*. Lokaliseret d. 5. april på: <http://www.dr.dk/levnu/psykologi/cutting-smitter-paa-de-sociale-medier>
- Ekstra Bladet (2015/28. december) *Sociale medier får unge til at skade sig*. Lokaliseret d. 5. april på: <http://ekstrabladet.dk/nyheder/samfund/psykolog-sociale-medier-faar-unge-til-at-skade-sig-selv/5887104>
- Medierådet for Børn og Unge (2015/28. maj) *Børn og unges digitale hverdagsliv*. Lokaliseret d. 3. december på: [http://www.dfi.dk/Boern\\_og\\_unge/Medieraadet/Nyheder-fra-Medieraadet/internet\\_og\\_mobil/Aarsrapport-2012-13-Boern-og-unges-digitale-hverdagsliv.aspx](http://www.dfi.dk/Boern_og_unge/Medieraadet/Nyheder-fra-Medieraadet/internet_og_mobil/Aarsrapport-2012-13-Boern-og-unges-digitale-hverdagsliv.aspx)
- Sociale Medier 2016. *Hvad er Instagram?* Lokaliseret d. 11. november på: <http://www.socialemedier.dk/hvad-er-instagram/>
- Ungdomsprofilen (2014). *Sundhedsadfærd, helbred og trivsel blandt elever på ungdomsuddannelser*. Lokaliseret d. 11. november på: [http://www.si-folkesundhed.dk/upload/sundhedsadfærd\\_helbred\\_og\\_trivsel\\_ungdomsprofilen\\_2014.pdf](http://www.si-folkesundhed.dk/upload/sundhedsadfærd_helbred_og_trivsel_ungdomsprofilen_2014.pdf)
- Videnscenter om spiseforstyrrelser og selvskade (ViOSS) (2015). *Hvad er selvskade*. Lokaliseret d. 1. november på: <http://www.vioss.dk/viden/hvad-er-selvskade/>