

Sociala medier i det terapeutiska rummet – dess utrymme och betydelse

En kvalitativ studie om psykoterapeuters erfarenheter av parens användning av sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation men också dess utrymme och betydelse i det terapeutiska arbetet.

Jan Ohm

Handledare: Gunnar Bohman
EXAMENSUPPSATS PÅ PSYKOTERAPEUTPROGRAMMET 2016

**STOCKHOLMS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN**

Innehållsförteckning

Abstract/ Sammanfattning	4
Författarens tack	5
Inledning	6
Bakgrund	6
1. Sociala medier och interaktiv kommunikation.....	6
2. Sociala medier, interaktiv kommunikation och parrelationen	8
2.1. Möjligheter	8
2.2. Tid och ansvar	9
2.3. Svartsjuka och otrohet	9
3. Psykoterapi med par	10
3.1. Vilken typ av svårigheter och problem söker par hjälp för?.....	10
3.2. Familjerådgivningens organisation	12
3.3. Hur det terapeutiska arbetet går till	12
4. Syfte och frågeställningar	15
Metod	15
5. Kvalitativ metod och individuella intervjuer	15
5.1. Deltagare	16
5.2. Datainsamling	16
5.3. Analys	17
Etiska övervägande	17
Resultat	17
6. Vilken erfarenhet har familjerådgivaren av parens användning av sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation?	18
6.1. Sociala medier och interaktiv kommunikation – karaktäristika	18
6.2. Möjligheter	20

6.3. Flykt	20
6.4. Mellan fantasi och verklighet	22
6.5. Det hemliga rummet	23
6.6. Ett sätt att kommunicera	24
7. Vilket utrymme och betydelse har detta i det terapeutiska arbetet?.....	25
7.1. Förekomst och utrymme	25
7.2. Nya krav på individen och relationen	26
7.3. Hjälpmedel och underliggande problematik	28
7.4. Psykoedukativa inslag	30
7.5. Fantasi och dagdrömmar konkretiseras	30
Diskussion	31
8. Diskussion av metod	31
9. Diskussion av resultat	32
9.1. Sociala medier och interaktiv kommunikation – karaktäristika och förekomst	33
9.2. Samtal om gränser	34
9.3. Ett eget språk och samtal om det underliggande	34
9.4. Svartsjuka, kontroll, otrohet och dubbel skuld	35
9.5. Dagdrömmar och fantasi konkretiseras och dör	35
10. Avslutande reflektioner	36
Referenser	38
Bilaga 1	40
Bilaga 2	41

Sociala medier i det terapeutiska rummet - dess utrymme och betydelse

Jan Ohm

Sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation med surfplattor och smartphones har stor spridning. Lite är känt om vilket utrymme och betydelse detta fenomen har i det terapeutiska arbetet. Den aktuella studiens syfte var att kvalitativt undersöka terapeuters erfarenheter av parens sociala medieanvändning och interaktiva elektroniska kommunikation, men också dess utrymme och betydelse i det terapeutiska arbetet. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med åtta familjerådgivare. Materialet granskades utifrån tematisk analys. Resultatet visar att familjerådgivarna har omfattande erfarenhet av parens medieanvändning och erfarenheter av hur detta kan användas i det terapeutiska arbetet. Medieanvändningen beskrivs bl. a. som markörer för underliggande parproblematik och något som kan underlätta för terapeuten att komma i kontakt med viktiga teman.

Författarens tack

Jag vill tacka de psykoterapeuter som med sitt deltagande i intervjuerna och med sin erfarenhet utvecklade ny kunskap och en djupare förståelse för ämnet. Stort tack till min handledare Gunnar Bohman för tillgänglighet och tydlighet i handledningen. Tack även Maria och Christian för konstruktiv kritik i det löpande arbetet.

INLEDNING

I mitt arbete som familjerådgivare träffar jag par som upplever relationsproblem. De kan vara av olika slag. Parets väg genom förälskelse, föräldraskap, kriser och åldrande kan leda till att känslor förändras över en längre tid gentemot partnern. Det kan även ha mer akut innehåll, som död, sjukdom, olycksfall, beroendeproblematik och otrohet. Uppväxtvillkor, relationserfarenhet, socialt liv, utbildning och yrkesval påverkar parrelationen. Paret ska utveckla förhållningssätt till hur de ska dela ansvar, kommunicera, lösa konflikter, skapa avstånd och närhet, intimitet, sexliv m.m. Paret utvecklar en unik kultur och förhållningsätt till aktiviteter, både gemensamma och individuella.

Paret kommer till Familjerådgivningen med konflikter och ibland oförståelse för varandra och även för sig själv. Det har fascinerat mig i mitt arbete att jag som terapeut ofta kan förstå båda parter när var och en får ge sin bild av konflikten. Men när jag sätter ihop bilderna kan de stå långt från varandra. Parterna förmedlar olika budskap om vad de är med om tillsammans. På ett sätt blir jag bärare av deras olikhet, eller deras konflikt.

På senare år har parens användande av sociala medier, inkluderat interaktiv elektronisk kommunikation med surfplattor och smartphones, allt oftare kommit upp som ämne i samtalen. I mitt arbete som familjerådgivare har jag märkt att det finns både positiva och negativa konsekvenser av detta i parets relation. Sociala medier kan bekräfta och stärka parrelationen, minska avstånd till släkt och vänner, stärka och återskapa vänskapsband. Medierna erbjuder del i intressegrupper som skapar gemenskap och bryter isolering. En konstruktiv kontakt med sin expartner och samarbetet kring barnen kan underlättas. Sociala medier kan användas öppet och partnern kan bjudas in i de aktiviteter som pågår. Relationer kan initieras och utvecklas till kärleksrelationer via sociala medier och dejtingsidor.

Andra aspekter är att sociala medier tar mycket tid från annan aktivitet och umgänge som annars skulle gå till partnern, barnen eller familjen. Det kan bli en arena för en egen hemlig värld där partnern är utestängd från vad som pågår och vilka kontakter partnern har på de sociala medierna. Det skapas konflikter kring detta som kan leda till kontrollbehov, svartsjuka, misstro och otrohet.

Mitt intresse har väckts kring parens användning av sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation utifrån det utrymme och betydelse detta får i det terapeutiska arbetet och hur psykoterapeuter beskriver detta.

BAKGRUND

1. Sociala medier och interaktiv kommunikation

I den årliga undersökningen ”Svenskarna och internet” (iis, 2014) beskrivs hur användningen av sociala medier ökar varje år. Mellan 2005 - 2010 ökade användningen med nästan tio procentenheter per år, därefter har ökningen minskat till 2 -3 procentenheter per år. Det man också ser att på senare år sker en ökning av användningen i den äldre åldersgruppen (46 - 75 år). 64 % av befolkningen besöker dagligen sociala medier. Det innebär samtidigt att en tredjedel av befolkningen aldrig besöker sociala medier. Denna grupp består främst av

personer som är 55 år och äldre. Av de tre större sociala medierna (Facebook, Instagram och Twitter) är Facebook den med flest användare. I världen använder 1,320,000,000 Facebook vilket motsvarar 18,54 % av världens befolkning. I Sverige finns 5,736,000 användare, vilket motsvarar 60,46 % av Sveriges befolkning (Facebookskolan, 2016). Kvinnor är mer aktiva än männen när det gäller att besöka sociala medier och att använda övrig kommunikation över internet. 53% av kvinnorna och 41 % av männen använder Facebook. 60% av kvinnorna och 50 % av männen använder sociala nätverk med smartphones (iiS 2014).

Det som gett en extra skjuts i det ökande användandet av sociala medier är de smarta mobilerna, så kallade smartphones. Det är främst efter 2011 som smartphones användningen ökat dramatiskt. Idag använder 73 % av Sveriges befolkning 12 år och uppåt de smarta mobilerna och 69% kopplar upp sig till Internet via mobilen. 54 % kopplar upp sig dagligen (iiS, 2014).

Hur ska man förstå internets och sociala mediers attraktionskraft? Plantin (2012) refererar till Coopers modell från 1998 (Cooper, 1998) där ett antal begrepp presenteras för att förklara denna dragningskraft. Ett första begrepp är **Anonymity**. *Anonymitet* ger oss frihet att agera utan att bli sedda och därmed inte kontrollerade av andra. Det blir möjligt att exploatera våra innersta tankar, känslor eller vår längtan offentligt. Ett andra begrepp är **Accessibility**, dvs. *tillgänglighet*. Den nya tekniken med transportabla surfplattor eller smartphones gör tillgängligheten närmast total. Internet möjliggör att man kan skapa kontakter långt utanför det lokalt begränsade. Ett tredje begrepp är **Affordability**, dvs. att *den låga kostnad* som är förknippad med internet och bruket av sociala medier leder till att användarmönstret lätt förstärks. En ytterligare faktor som beskrivs som förklaring till att internet får sådan genomslagskraft är **Approximation**. Med denna term menas att internet blir mer och mer *likt den verkliga världen*. Möjlighet finns att chatta, dvs. att ha en direktkontakt interaktivt med ord, bild och videofilm. Med användning av Web - kamera närmar sig den virtuella och den reella världen varandra ytterligare. De moderna sociala medierna som till exempel Facebook erbjuder ett rikt utbud av möjligheter att delta både genom passivt deltagande eller direkt aktivt deltagande efter eget val (Plantin, 2012). I detta begrepp ingår även en möjlighet att pröva nya roller och nya identiteter för användarna. Detta möjliggör en kontakt och ett interagerande med en annan person utan att vara fysiskt närvarande i den verkliga världen. Gränserna mellan fantasi och handling suddas ut (Oddney Roed 2013). Ett femte begrepp i Coopers modell är **Acceptability** och som betonar att användandet är nu *mer accepterat* av samhället än det var tidigare. Det betyder att allt fler människor tar del av de sociala medierna, även de som till en början varit skeptiska. Fler forskare har utvecklat begrepp för att förklara internets och sociala mediers genomslagskraft. Hertlein & Blumer (2014) tillför ytterligare två begrepp, förutom ovanstående fem begrepp. Man hänvisar först till begreppet **Accomodation**, *hur vi anpassar oss* till möjligheten att leva ut delar av oss på nätet som inte är möjligt att leva ut i det verkliga livet. Som individ kan man uppleva att det verkliga livet är för begränsat och sociala medier erbjuder då ett sätt att uttrycka sig som ibland står i kontrast med de värderingar som vi har i verkliga livet, t.ex. otrohet. Här uppstår en känsla av att göra saker på nätet som man inte trodde var möjligt i det verkliga livet (Roed 2013).

Vidare beskrivs betydelsen av begreppet **Ambiguity** som betyder *tvetydighet*. I parrelationer kan parternas användning av sociala medier till en del upplevas som inom gränserna för vad partnern anser vara ok, men det finns också en del där partnern tycker att den andre uppträder på nätet utanför acceptabla gränser. Ju mer tvetydig användning inom en parrelation desto mer slitningar och frustration inom relationen menar författarna (Hertlein & Blumer, 2014).

2. Sociala medier, interaktiv kommunikation och parrelationen

Skillnaden på mäns och kvinnors användande av sociala medier undersöks i en svensk studie "Pars sätt att interagera på sociala medier" (Zanders, 2015). Författaren visar med sin studie att kärlekspar skiljer sig i interaktionen och hur de presenterar sin relation eller sin partner på sociala medier. Kvinnor är mer aktiva på sociala medier och presenterar sin relation i större utsträckning än männen. Att det är så skulle bero på mäns och kvinnors föreställningar om maskulinitet och femininitet, där kvinnorna är mer relationsorienterade i sitt samspel med andra.

I en amerikansk enkätundersökning (Lenhart & Duggan, 2014) "Couples, the internet and social media" visar att par använder nätet och sociala medier på olika sätt beroende på hur lång relationen är. De som varit tillsammans 10 år eller mindre är oftast yngre än den andra gruppen och har ofta träffats via dejtingsidor eller nätet på annat sätt. De använder också tekniken som hjälp i större omfattning i sin planering och kommunikation i sin relation, och uppger att nätanvändningen har stor inverkan i deras relation. Gruppen som har längre relation än tio år använder också nätet men gör det mer tillsammans, och delar i större omfattning e - mailadress och profiler i sociala medier som par.

Totalt tyckte 70 % att internet och sociala medier inte hade någon särskild inverkan på relationen, medan ca 30% tyckte att det var en inverkan på relationen.

Indirekt kommunikation t. ex. via internet har också beskrivits som stressgenererande. Det kan till exempel framkalla stress att få ett textmeddelande, tolka det, konstruera ett svar och skicka iväg det utan att exakt se hur det mottas. Det blir så att säga en osäkerhet i kommunikationen med textmeddelande jämfört med ett möte i verkliga livet (Lin & Peper, 2009, refererat i Hertlein & Blumer 2014).

Är användning av sociala medier positivt eller negativt för parrelationen? Det är en pågående diskussion och svaret är att det kan vara både och. Hertlein & Blumer (2014) menar att det beror på hur varje individ och varje par använder sociala medier. De tar två exempel där det första är en man som utvecklade ett beroende till sociala medier och stannade uppe vid datorn istället för att gå till sängs tillsammans med sin partner. På sikt påverkades parets gemenskap och sexliv negativt. Det andra exemplet handlar om ett par som tillsammans använder nätet och sociala medier för att söka information och intryck som ska förbättra sitt förhållande. Här blir det gemensamma intresset ett skydd för förhållandet.

2.1. Möjligheter

Många relationer startar på internet via dejtingsidor och etableras i verkliga livet. För en del stämmer förväntningar väl in när det väl blir en relation i verkliga livet

och för andra tar relationen fort slut. Under relationens gång kan den elektroniska interaktionen med smartphones och via sociala medier bekräfta relationen positivt och tillgängligheten gör att meddelande kan skickas från var som helst och när som helst på dygnet. Dessa beteenden är bekräftande och positiva för paret.

Lenhart & Duggan (2014) tar upp i sin enkätundersökning att 25 % av paren hade sms:at varandra när de båda var hemma, 21% hade känt sig närmare sin partner just på grund av sms eller nätkontakt med sin partner, 10% hade löst problem via sms och mail som hade varit svåra att lösa i verkliga livet.

I undersökningen framgick också att tekniken kan skapa problem: 25% hade upplevt problem med partners upptagenhet av sin mobil eller dator när de var tillsammans, 8% hade grälat om att nätanvändningen tagit för mycket tid från relationen, 4% hade blivit upprörd över vilken aktivitet partnern hade på nätet.

Lika väl som användningen kan ta tid från parrelationen kan tid frigöras till parrelationen genom att andra kontakter och aktiviteter kan skötas mer effektivt via internet och sociala medier. Sociala medier öppnar för dialog med andra människor, både genom att vi kan lägga ut texter och bildmaterial som andra kan dela, kopiera och öppet uttrycka uppskattning för. Att ha en direkt dialog skriftligt eller i bild med andra över hela världen upplevs av många som stärkande och kreativt i både gamla och nya relationer.

2.2. Tid och ansvar

”Nästan hälften använder sin smartmobil flera gånger om dagen. Den frekventa användningen av smarta mobiler, särskilt i åldrarna 12 till 35 år, återspeglar sig också i den tid man lägger ner på att använda sina mobiler. Genomsnittet för åldersgruppen 12–35 år är lite mer än en timme om dagen med en topp på nästan 2 timmar (1,8) om dagen för de som är mellan 16 och 25 år.”(iiS, 2014).

Med en ökad användning av smarta mobiler följer en ökad tidsåtgång för användning av sociala medier och andra nätaktiviteter.

Det kan uppstå flera svårigheter i relation till sin partner eller en potentiell partner i användningen av sociala medier. Roed (2013) tar upp tre aspekter på detta. Först och främst att mediet i sig kan skapa osäkerhet i hur man ska tolka den verkliga intentionen från den andre, vilket kan skapa problem i kommunikationen både på nätet och i verkliga livet. För det andra kan partnern till den som är aktiv användare känna sig avvisad och ointressant eftersom partnern ägnar så mycket tid vid dator, surfplatta eller smartphone. För det tredje kan den som blir uppslukad försumma sina dagliga plikter och sitt ansvar vilket sliter på nära relationer till både partner och barn.

Liknande tankar har Hertlein & Blumer (2014) när de konstaterar att parrelationen i våra dagar kan utsättas för störningar via användning av sociala medier.

Spänningar i relationen kan skapas t. ex. genom aktivitet på nätet som exkluderar den andre partnern eller att en part inte är intresserad själv av nätanvändningen.

2.3. Svartsjuka och otrohet

Roed (2013) beskriver att internet och sociala medier kan användas för att skapa svartsjuka och sexuella kontakter med andra utanför relationen vilket skapar stora

problem för parrelationen. Detta kan generera behov att kontrollera sin partner. Kontroll kan ske både i verkliga livet men också via nätet. Man kan t. ex använda falska identiteter och ta kontakt med sin partner eller använda teknik för att spåra och bevaka sin partner. Hertlein & Blumer (2014) refererar till Postmes et al (1998) som beskriver att nätet med sin anonymitet ökar risken för individen att uttrycka sig mer oansvarigt än i kontakt öga mot öga i verkliga livet.

Det skapas också problem i relationen då den kontrollerande partner också gör övertramp i relationen och i parternas integritet genom att kontrollera telefon och dator efter spår av otrohet. Kvinnor känner mer stress för mäns kontakter och engagemang med andra på nätet än tvärtom. Kvinnor är mer oroliga för mäns kontakter på nätet än i verkliga livet enligt Djikstra et al (2010).

Muise et al. (2009) har beskrivit att Facebook användning kan skapa svartsjuka. Tillgång till sin partners profilsida innebär helt ny information att ta del av. Muise et al. (2009) visade att individer blir svartsjuka om de kan följa sin partners interagerande med potentiella romantiska partners på Facebook. Man konstaterar också att svartsjuketendenserna ökar ju mer tid som partnern spenderar på Facebook.

Utz & Beukeboom (2011) har gått vidare i sin studie ”The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships” och undersöker vilken roll individens självkänsla och behov av bekräftelse har för problem som uppstår i parrelationen på grund av sociala medie - användningen. De fann att ju lägre självkänsla desto större behov av att bli bekräftad i sociala medier, dessutom är man mer benägen att bli svartsjuk på sin partner. Denna studie visade också att individer med låg självkänsla i större utsträckning ger en mer positiv och tillrättalagd bild av sig själv, d.v.s. ger en mer falsk bild av sig själv än de med god självkänsla.

3. Psykoterapi med par

3.1 Vilken typ av svårigheter och problem söker par hjälp för?

Von Sivers & Lindgren (2006) delar in vanliga problem som par möter i sin relation i tre kategorier:

- 1) Vanliga sakfrågor, d.v.s. vardagliga problem som uppstår kring:
 - Sexlivet och lusten. Sex har blivit olika viktigt för parterna. Man är goda vänner men inte kärlekspartners längre.
 - Familjen fungerar praktiskt och ekonomiskt men parrelationen underhålls inte.
 - Som par har man inte roligt längre.
 - Det uppstår konflikter till släkt och respektive ursprungsfamilj.
 - Olika uppfattningar i barnuppfostran. En är för sträng och den andra sätter inga gränser.
 - Styvfamiljsproblem med dina ungar och mina barn.
 - Den ene känner sig ensam om ansvaret för hem och barn.
 - En prioriterar arbete och karriär framför par - och familjeliv.
 - Konflikter kring ekonomi, städning och tvätt.
 - Konflikter kring egna aktiviteter och de gemensamma.
 - Rädsla för ilska och konflikter.
 - Osv.
- 2) Kommunikationen, samtalen fungerar inte:

- Det blir tyst.
 - Man lyssnar inte på varandra.
 - Man avbryter varandra, och bryr sig inte om vad den andre säger.
 - Man saknar förståelse för varandra och sig själv.
 - Gräl och konflikter bryter ner relationen.
 - Man har olika sätt att kommunicera.
 - Försoning blir alltmer sällan.
 - Det blir svårt att komma överens och ta beslut.
 - Man tar inte itu med sina problem utan skjuter de framför sig.
 - Osv
- 3) Känslomässiga krockar:
- Man förlorar respekt för varandra.
 - Kritik är vanligare än uppskattning.
 - Man lever parallella liv och delar inte intressen.
 - Man är inte närvarande för varandra.
 - Parterna upplever att någon styr över den andre, att en är för beroende och osjälvständig.
 - Någon känner sig kontrollerad.
 - En känner sig oviktig och osedd.
 - Osv
- (von Sivers & Lindgren, 2006)

I policydokumentet från Föreningen Sveriges Kommunala Familjerådgivare (KFR) beskrivs att:

- Parrelationen utsätts för en rad prövningar. Redan under förälskelsen, då relationen verkar så hoppfull, kan tvivel och påfrestningar dyka upp. När två blir tre - under graviditet, förlossning, spädbarns - och småbarnsår - ställs paret samarbetsförmåga på prov. När man har tonårsbarn och när barnen flyttar hemifrån utsätts ofta parrelationen för påfrestningar. Känslorna kan förändras, det kan bli svårt att tala med varandra och gräl kan uppstå alltför ofta. Det sexuella samlivet kanske inte fungerar längre. Otrohet kan komma in i bilden. Ekonomiska svårigheter, arbetsrelaterade påfrestningar och konflikter i släktrationer kan inverka negativt på parrelationen. Ibland förekommer våld eller missbruk. Många konflikter och problem kan uppstå i samband med separation, bekymmer kring barnen, vårdnad och umgänge eller nya familjebildningar. (KFR:s Policydokument, 2011)

I Lundblads avhandling (2005) beskrivs parens problem :

- Den äktenskapliga tillfredsställelsen är låg: stor oenighet, dålig sammanhållning, bristande tillfredsställelse och dåligt känslomässigt engagemang
- Familjeklimatet: karaktäriseras av lite närhet mellan parterna, markerad distans och hög kaos
- Interaktionen: beskrivs i termer av mycket öppen kritik och en negativ känslomässig påverkan

- Omfattande psykiatriska symtom hos både kvinnor och män: ångest, depression, interpersonell känslighet, fientlighet,
- Somatisering
- Låg stressmotståndskraft: hos både kvinnor och män och bristande förmåga att finna lösningar på problem (Lundblad, 2005)

3.2 Familjerådgivningens organisation

I Socialtjänstlagen 5 kap, 3§ åläggs kommunerna ansvar för att familjerådgivning kan erbjudas dem som begär det. I KFR:s policydokument från 2011 beskrivs att i kommunens ansvar ligger också att verksamheten är av god kvalitet.

Familjerådgivningen är en självständig verksamhet utan myndighetsutövning.

Verksamheten omfattas av sträng sekretess.

Familjerådgivningen bygger på frivillighet. Familjerådgivaren har inte dokumentationsplikt och för inte journaler. Den som vänder sig till

Familjerådgivningen har möjlighet att vara anonym om den så önskar.

Familjerådgivningens huvuduppgift är terapisaamtal för att medverka till bearbetning av samlevnadsproblem och konflikter främst i par- och familjerelationer. Den har en förebyggande uppgift att motverka destruktiva familjerelationer och bidra till att skapa trygga relationer för barn.

Samtalen kan innehålla:

- Krishantering
- Klargörande samtal
- Bearbetande samtal
- Separationsarbete (KFR:s Policydokument, 2011)

3.3 Hur det terapeutiska arbetet går till

Den teoretiska grunden för arbetet vid Familjerådgivningen innehåller ett flertal teorier t. ex. systemisk, kognitiv, psykodynamisk, lösningsfokuserad, kris och trauma, sexologi och genusteorier (KFR:s policydokument, 2011)

Den psykodynamiska metodens innehåll fokuserar enligt A-M Lundblad (2005) på att hjälpa paret att uttrycka och tolka känslor, medvetandegöra skeenden och koppla till relationen.

I Lundblads doktorsavhandling (2005) undersökte hon 312 par i en kvantitativ longitudinell klinisk studie. Avhandlingen visade att samtalen på Familjerådgivningen ökade och stärkte parens hälsa. Paren fick skatta vad de upplevde att samtalen på Familjerådgivningen lett till. De uppgav att de fått en:

- ökad personlig insikt
- förbättrad interaktion
- ökad förståelse för olikheter
- förbättrad kommunikation
- förbättrad problemlösning
- förbättrad insikt om samspelet i parrelationen

Samtliga beskrev allvarliga problem initialt inom dessa områden. Kvinnor beskrev problemen allvarligare och mer långtgående än männen.

Avhandlingen lyfter fram betydelsen av hälsosamma relationer och att viktiga delar av en kvalitativ relation är:

- att man tar ett gemensamt ansvar och delar engagemang i relationen
- att man kan träffa ömsesidiga överenskommelser och hålla dem
- att det finns en ömsesidig intimitet
- att man har en fungerande problemlösning
- att man har en öppen och fungerande kommunikation
- att man har engagerande aktiviteter både tillsammans och var för sig

Ruszczynski (1996) har fördjupat ett psykoanalytiskt förhållningssätt på parrelationen. Det kliniska intresset ligger i interaktionen mellan de två personerna som ingår i relationen. Relationen är klienten. Han betonar interaktionen som en naturlig och kontinuerlig spänning, spänningen mellan vars och ens autonomi och självständighet å ena sidan, och pargemenskap å andra sidan. Här kan konfliktområden av skilda slag upplevas:

- oberoende/beroende
- självhävdelse/delaktighet
- utforskande/trygghet
- kärlek/hat

När ett par väljer att gå in i en djupare relation kan det hos båda parter finnas ett omedvetet igenkännande av förnekade, förkastade eller projicerade delar av självet hos den andre. Det omedvetna partnervälet grundar sig vidare till viss del på att partnern har en förmåga att ta emot projektiva identifikationer från individen, så detta är en ömsesidig process. Det blir som en tyst överenskommelse om att bära varandras förnekade aspekter av sig själva. Med detta menar Ruszczynski (1996) att psykoterapeutiskt arbete med par bl. a innebär att medvetandegöra projicerat material på sin partner.

Ruszczynski (1996) beskriver vidare att arbetet med par innebär en komplex labyrinth av överföringsrelationer. Dels har vi bägge parternas enskilda överföringar visavi terapeuten, dels parets gemensamma överföring i form av gemensamma omedvetna fantasier och försvar visavi terapeuten och sedan projicerar parterna gentemot varandra. I detta sammanhang är det viktigt att framhålla en viktig aspekt på parterapi nämligen terapeutens hårbärgerande funktion. Ruszczynski (1996) beskriver det som att terapi inte endast strävar till att befrämja en hårbärgerande kapacitet hos individerna och paret, utan också tillhandahålla en sådan i terapirummet.

Mot denna teoretiska bakgrund kan man sätta in parets användning av sociala medier och inse att den skapar ett flöde av nytt material att projicera på varandra. Ett exempel på det kan vara det Plantin & Månsson (2012) menar: att på internet kan vi dela med oss av tankar, drömmar och fantasier om kärlek och sex till främlingar på ett öppnare sätt än till vår närmaste omgivning.

Internetanvändningen minskar förtroligheten till vår partner och vi börjar anförtro oss i större grad till främlingar.

Killingmo & Gullestad (2011) tar upp två grundteman som ska präglade det terapeutiska rummet och även mänsklig utveckling i övrigt, nämligen anknytning och separation. Det första syftar på modersfamnen som en ständig längtan under livets gång. Den representeras av terapeutens hållande (Winnicott 1965, refererat i Killingmo & Gullestad, 2011) och funktionen att härbärgera (Bion 1962, refererat i Killingmo & Gullestad, 2011) som skapar en bas för att sedan kunna separera och möta världen genom att terapeuten utvecklar en position som "lågmaled provokatör" i sitt sätt att analysera och tolka klienten (Killingmo & Gullestad, 2011). I detta avseende skulle internet och sociala medier ses som den stora världen som ska utforskas och terapeuten och terapirummet som den härbärgerande platsen. Roed (2013) framhåller att det är viktigare nu än någonsin tidigare att hjälpa paret till att samtala och reflektera kring sin internet- och sociala medieanvändning för att skapa tillitsfulla överenskommelser tillsammans.

Ett annat sätt att beskriva hur det terapeutiska arbetet med par går till är att identifiera den negativa spiral som par kan skapa kring konfliktområden (von Sivers & Lindgren, 2006). En av de faktorer som kännetecknar denna spiral är att man inte ser ömsesidigheten i en konflikt utan lägger skulden på den andre, att det är hans eller hennes fel. Det psykoterapeutiska arbetet inriktas på att paret förstår att ta ansvar för sina egna känslor men också för sin partners känslomässiga reaktioner. Denna ömsesidiga förståelse är nödvändig för bearbetning och försoning. Var och en har ett inre klimat där man kan finna känsliga punkter. Dessa punkter kan ha uppstått i relation till partnern där vi blivit sårade eller kränkta. Det man inte reder ut blir något som vi bär med oss i en inre relation och som vi senare kan ställa vår partner till svars för. Ofta har vi undvikande strategier för att undvika att möta den känsliga punkten. Det terapeutiska arbetet inriktas på att reparera dessa genom att varje gång vi närmar oss dem utveckla en förmåga att stanna kvar i det smärtsamma, till exempel en sårad självkänsla. Psykoterapin blir då ett sätt att få hjälp att fokusera på den bit i mitt inre som är svår att leva med (von Sivers & Lindgren 2006).

Ytterligare ett sätt att beskriva det psykoterapeutiska arbetet med par är hämtat från Böhm (2006) som uttrycker att paret behöver hjälp att:

- Aktivt skapa utrymme och vårda möjligheterna till närhet.
- Ständigt klara upp mindre och större konflikter trots obehag och frestelser att tabubelägga känsliga områden.
- Ta ansvar för egna överkänsligheter istället för att projicera dem på sin partner.
- Ta sin egen och den andres otillfredsställelse på allvar.
- Granska den känslomässiga beredskapen att uppleva relationen som ett "vi".
- Hålla bilden av sin partner öppen, låta oss överraskas, kunna beundra och bli imponerade. Man kommer aldrig riktigt att lära känna den andre eller sig själv.
- Följa och gynna den andres förändring, där avund och svartsjuka kan bearbetas till glädje över att få dela den andres liv så att det egna berikas.

När det gäller psykoterapeutiskt arbete med par är en viktig del att identifiera vilka förutsättningar för bearbetning som vi möter som terapeut. Människor kan på

grund av sin historia ha olika utrymme för inre bearbetning (Böhm, 2006). Detta utrymme kan enligt T. Böhm liknas vid det *lekutrymme* som den engelske psykoanalytikern D W Winnicott formulerade. Kan vi skapa ett lekutrymme med paret har vi ett viktigt redskap i det terapeutiska arbetet.

4. Syfte och frågeställningar

Syftet med denna studie är att belysa familjerådgivares/ psykoterapeuters erfarenheter av parens användning av sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation, men också dess utrymme och betydelse i det terapeutiska arbetet.

Frågeställningar:

- 1) Vilka erfarenheter har familjerådgivare av parens användning av sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation?
- 2) Vilket utrymme och betydelse har dessa erfarenheter i det terapeutiska arbetet?

METOD

5. Kvalitativ metod och individuella intervjuer

Kvalitativ metod har sin grund i fenomenologi och hermeneutik. Ett hermeneutiskt (tolkande) syfte vill uppnå förståelse för ett fenomen, snarare än att förklara något. Den lämpar sig när man vill undersöka ett fenomen, men också att söka förstå och beskriva dess mening och innebörd (Langemar, 2008) Ett syfte med en fenomenologisk ansats är att undersöka de involverades förstahandsupplevelse av ett fenomen (Denscombe, 2013). Man kan säga att den fenomenologiska forskningen ägnar sig åt att få en så tydlig bild som möjligt av ett fenomen som ännu inte utsatts för så mycket analysprocesser hos deltagarna, utan man får en bild av hur det upplevs direkt av människor. Den fenomenologiska ansatsen är att återge erfarenheterna som är troget originalet (Denscombe, 2013). Det handlar också om att få fram beskrivningar som den intervjuade tycker är viktigt kopplade till ett visst fenomen.

Kvale & Brinkmann (2014) beskriver den kvalitativa intervjun som ett sätt att koncentrera sig på personens livsvärld och hennes relation till den och tolka meningen hos centrala teman.

Tolkning av subjektiva fenomen som till exempel tankar och känslor hör till den fenomenologiska ansatsen (Langemar 2008).

Langemar (2008) tar upp att kvalitativ forskning utgår ifrån en förståelse av ett helhetsperspektiv, vilket kan vara bra när man studerar komplexa fenomen. Nyanser och överlappningar kan uttryckas i ord och behöver därför inte vara störande. Denna process framåt och bakåt mellan delarna och helheten kallas för den hermeneutiska cirkeln och ses som en god cirkel (Kvale & Brinkman 2014) där forskaren erhåller en djupare och bredare förståelse för det fenomen som studeras.

Denna studie använder sig av en kvalitativ undersökning då dess syfte är att undersöka terapeuters erfarenheter av parens användning av sociala medier och dess utrymme och betydelse i det terapeutiska arbetet, både genom konkreta erfarenheter men också tankar och upplevelser kring detta.

Sociala medier definierar jag som användning av Facebook, Instagram och Twitter, men även interaktiv kommunikation via spel och dejtingsidor. Mitt intresse omfattar även annan indirekt interaktiv kommunikation med smartphones, surfplattor och datorer. Däremot exkluderar jag envägsanvändning på nätet som är kopplat till beroendeproblematik som till exempel spelberoende, sex - och porrsurfing.

5.1. Deltagare

Jag avsåg välja familjerådgivare/ psykoterapeuter som skulle kunna ge kvalitativa variationer i sina svar. Med en sådan ansats är det bättre att handplocka deltagarna som kan ge den bästa informationen (Langemar, 2008). Jag valde mina deltagare utifrån de företeelser som ska undersökas och detta urval ger undersökningen mest värdefulla data (Denscombe, 2009). Jag gjorde urvalet av mina deltagare utifrån en kombination av tillgänglighet och bekvämlighetsurval. En kvalitativ undersökning söker representativa data, eller deltagare som kan ge representativa data (Langemar 2008).

Kriterier på deltagande var:

- adekvat utbildning för familjerådgivare, dvs. högskoleutbildning och en grundläggande psykoterapeutisk kompetens.
- att huvudsakligen arbeta med par.

Kontakt togs via mail med en intresseförfrågan om deltagande (bilaga 1) till åtta familjerådgivare verksamma vid tre mottagningar i Stor - Stockholmsområdet, alla verksamma med pararbete som sitt huvudsakliga arbete.

Samtliga åtta familjerådgivare visade intresse för att delta i studien. Sex intervjupersoner är legitimerade psykoterapeuter med psykodynamisk inriktning. Gruppen intervjupersoner bestod av sex kvinnor och två män i åldrarna 53, 56, 59, 59, 62, 65, 66, 69. Intervjuerna genomfördes mellan 151119 - 151218.

5.2. Datainsamling

Data samlades in med hjälp av semistrukturerade intervjuer med en narrativ ansats. Jag valde den metoden eftersom den ger ett relativt öppet och flexibelt undersökningssätt där man utifrån ett fenomen eller ett specifikt område försöker förstå individens erfarenheter och föreställningsvärld (Kvale & Brinkmann, 2014).

En intervjuguide sammanställdes utifrån studiens frågeställningar (bilaga 2). Den berörde följande områden:

- Vilka erfarenheter har terapeuten av parens användande av sociala medier?
 - Vilket utrymme och betydelse har dessa erfarenheter i det terapeutiska arbetet?
- Inom båda dessa områden formulerades ett antal underfrågor.

Tid och plats för intervju bokades. Intervjuerna genomfördes på intervjupersonens arbetsplats och i avskilda samtalsrum. Intervjutid bokades till en timme per person. Samtalen inleddes med en kort information om studiens syfte, tillvägagångssätt och konfidentialitet. Intervjuerna ljudinspelades och tog mellan 27 till 45 minuter, med en medellängd på ca 34 minuter.

Efter intervjuerna gavs intervjupersonerna möjlighet till avslutande reflektioner och kommentarer kring hur de upplevt intervjun.

5.3. Analys

De inspelade intervjuerna lyssnades igenom i sin helhet och transkriberades ordagrant till text. Analysarbetet gjordes utifrån tematisk analys (Langemar 2008) (Kvale & Brinkmann, 2014). Därefter gick texten igenom noggrant och markerade textavsnitt som var relevanta för frågeställningen antecknades i marginalen. Därefter sorterades de olika citaten i olika grupper och samlades under begrepp eller teman. På så sätt samlades information vågrätt från samtliga intervjuer och teman bildades. Texten lästes sedan igenom flera gånger för att samla ytterligare material under dessa teman. Ett antal paraplybegrepp namngavs med ett antal underrubriker utifrån svaren. Textavsnitten till varje tema granskades på nytt. Omgrupperingar gjordes där det ansågs vara ändamålsenligt. Intervjuerna lästes om ytterligare några gånger för att inte förbise relevanta textavsnitt.

Nyckelcitatsom representerar det insamlade materialet identifierades och återges. Dessa utgör huvuddelen av resultatredovisningen och är återgivna så noggrant som möjligt. Vissa korrigeringar har gjorts för att underlätta läsningen: upprepningar har tagits bort, likaså ofullständiga meningar och utfyllnadsord.

Huvudkategorierna som växt fram återfinns som huvudrubriker i resultatdelen nedan. Samtliga respondenter fick ta del av intervju/resultatsammanställning innan studien slutfördes.

Etiska överväganden

Vetenskapsrådets etiska regler (1999) gällande samtycke, konfidentialitet, nyttjande och information, som beskrivs i *Kvalitativ forskningsmetodik i psykologi* (Langemar, 2008) har följts. Hänsyn har tagits till att intervjupersonerna önskat att klientexempel ska anonymiseras i ev. återgivning i uppsatsen. Av anonymitetsskäl ges ingen angivelse av respondent vid enskilda citat. Av samma anledning har innehållet i vissa citat förvrängt.

RESULTAT

Resultaten redovisas under studiens två frågeställningar:

1. Vilka erfarenheter har familjerådgivaren av parens användning av sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation?
2. Vilket utrymme och betydelse har parens användning av sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation i det terapeutiska arbetet?

Under varje frågeområde redovisas de teman som framkommit vid resultatanalysen.

6. Vilken erfarenhet har familjerådgivaren av parens användning av sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation?

Under denna frågeställning återges sex teman. Dessa är: sociala medier och interaktiv kommunikation - karaktäristika, möjligheter, flykt, mellan fantasi och verklighet, det hemliga rummet, ett sätt att kommunicera.

6.1 . Sociala medier och interaktiv kommunikation – karaktäristika

När intervjupersonerna beskriver parens användning av sociala medier är det vissa specifika egenskaper som framträder. En är *lättillgängligheten*. De smarta telefonerna gör att du kan nå de sociala medierna varhelst du befinner dig. Du behöver inte lämna hemmet för att få kontakt med omvärlden utan med en knapptryckning kan du nå hela världen.

”Det finns ju överallt, det är så man har kontakt nu. Det är ju inte bara problem för de par som kommer hit utan det är ett samhällsligt fenomen....och det ökar ju också”

”Det nya är väl tekniken och lättillgängligheten. Det är lättare att leta upp en före detta genom Facebook. Det är ju bara ett knapptryck för att ta reda på hur han eller hon mår..det kanske man inte skulle kolla om det inte var så lättillgängligt..”

”Steget är mindre svårt om man sitter vid sin dator på kvällen än om man ska gå ut och leta efter någon..”

”Du har hela världen framför dig, du är inte begränsad till den lokala puben utan nu kan du plötsligt få kontakt med folk i Japan eller Ryssland och du kan skapa nära relationer och vänskap.”

Respondenterna beskriver *samtidigheten* som en annan egenskap. Möjlighet finns att använda medierna samtidigt som du är med andra eller gör andra saker. I parrelationer skapar det problem då det samtidiga användandet får konsekvenser vad gäller närvaro och fokus. I parrelationen och i familjen uppstår situationer när sociala medier upplevs viktigare än relationen.

”Par beskriver hur deras kvällar kan se ut, att man sitter i varsitt hörn av soffan, och är upptagen med någon annan än den man är tillsammans med i rummet, alltså ens partner”

”Jag träffade ett par, till exempel, där mannen jobbade väldigt mycket och kvinnan var hemma med barnen. Under samtalets gång visade det sig att mannen var kritisk mot kvinnan för att hon alltid hade datorn med sig i barnens rum, så egentligen umgicks de inte då hon höll på med medierna istället för att läsa sagor”

”Media blir som en triad, en del av den brutna tvåsamheten och det blir mycket prat om att man kommunicerar väldigt lite med varandra, ”du är mer upptagen av din telefon, till och med när vi äter, du sitter och måste

svara, du måste alltid vara interaktiv". Det är ett återkommande problem hos många par tycker jag"

"I olika sammanhang kan det bli så att partnern säger: "jaha, du väljer att sitta med paddan, när vi ska lägga oss", den ene tittar på paddan och den andre snurrar runt i sängen och försöker sova. Jag skulle koppla in det i vårt moderna samhälle att paddan blir som ett preventivmedel!"

En tredje egenskap som respondenterna beskriver är möjligheten att vara *passivt interaktiv* på sociala medier. D.v.s. du kan delta genom att observera andras aktiviteter och bilder utan att själv aktivt kommunicera eller lägga upp bilder. Men det inrymmer också att du kan sitta hemma i soffan och etablera kontakt, utan större aktivitet än en knapptryckning på tangentbord. Erfarenheten är att även ett passivt deltagande skapar problem hos paret.

"Det här har blivit en del av vårt sätt att kommunicera, ett kulturskifte där folk inte går ut för att träffa folk. Livet kan vara befolkat på många olika vis, fastän du bara sitter hemma i soffan"

"Det kommer upp som ett bekymmer i samtalet från någon i familjen, eller någon part, som handlar mer om uppmärksamhet. Där behöver det inte vara en tredje part inblandad, utan att det är mer själva saken att man är upptagen av något annat"

En fjärde aspekt respondenterna beskriver är att sociala medier är en *tidstjuv* oavsett innehållet i själva användandet. Familjerådgivarnas erfarenhet är att paren uttrycker att tid tas från familjen eller relationen på något sätt. Ämnet är komplext för samtidigt är barnfamiljernas tid begränsad och sociala medier sparar tid i vissa situationer. Du kan underhålla vänkontakter på ett enkelt sätt och ändå vara kvar hemma med familjen eller partnern.

"En vanlig rubrik i relationsstörningen är "vi kommunicerar inte längre, våra samtal har upphört, det är tyst mellan oss". Det är en vanlig beskrivning hur det ser ut i paret, och då tycker jag nästan alltid att det dyker upp att datorn, i - Paden eller telefonen tar plats från relationen".

"Det kan absolut vara en något positivt om du nu inte hinner träffa dina vänner så har du ändå en kontakt på nätet, men det är hela tiden en balansgång, hur mycket tid, och hur mycket går jag ur relationen?"

"Majoriteten av paren ändå pratar om att Facebook, Twitter, telefonen och chatt - sidor, alltså det kommer upp i samtalen som ett problem dels med svartsjuka men också att det tar tid som vi skulle kunna ha".

"Det är väldigt vanligt att par ställer sig frågan hur mycket tid sociala medier ska få ta på kvällarna. Det blir nästan som en tredje part i relationen - hur pass upptagen får man varar av medier som tar utav parets/ familjens tid vid matbordet, på restaurangen, på kvällen?"

6.2. Möjligheter

Intervjupersonerna beskriver erfarenheter kring hur *relationer både blir till och bekräftas* genom användning av sociala medier. Kommunikationen i paret förstärks och effektiviseras med hjälp av smartphones och chattfunktioner. Stressade småbarnsföräldrar och andra kan upprätthålla vänkontakter och delta i *intressegrupper* och stödgrupper tack vare medierna. Partnern avlastas från att vara den ende som ska ge bekräftelse och stöd. Ute i medierna finns alltid någon som har tid, intresse och som kan ge bekräftelse. Därigenom kan du få stöd gentemot din partner i konflikter och diskussioner. Paren kan hitta avkoppling och en *frizon* från just parrelationen när parlivet och partnern upplevs påträngande.

”Jag har förstått att det här är ett sätt att koppla av - man går in i en annan värld - men det gäller ju att koppla av när det stämmer rätt för familjen.”

”De sociala medierna gör att du kan få stöd och bekräftelse i argument mot din partner, om de sitter och pratar politik och den ene säger ”jag tycker det här..” så kan den andre säga ”jag struntar fullkomligt i vad du tycker för jag har haft ett inlägg om det här och fått 50 likes!”

”När det gäller Facebook kan man ingå i grupper som har samma intressen inom idrott eller musikstil eller där man kan få stöd om man varit med om något, eller har någon sjukdom som man vill diskutera, olika behandlingsformer och så, då är det ju fantastiskt som informationskälla och stöd”

”Det ger också en möjlighet till kommunikation om man inte hinner prata. Som en kvinna sa. ”jag blir så glad när jag hör ett pling och så är det ett hjärta från dig, eller jag får ett sms där det står tack för igår, jag älskar dig”.

”Om någon reser mycket eller om man har separerat, så kan man skypa, eller sms:a och meddela sig, eller om det har hänt någonting så kan man snabbare få kontakt med varandra så det finns ju en positiv del i det här också”.

6.3. Flykt

Intervjupersonerna beskriver att sociala medier kan tjäna som en flykt från något som är svårt, laddat eller känsligt att ta upp med sin partner och som handlar om problem eller frustration som man upplever i sin parrelation. Det kan också användas som en flykt vid påfrestning, under perioder som är extra tyngda. Bakom denna flykt kan ligga en förlorad intimitet, kärleksrelationen har tagit slut eller känslorna förändrats. Man kanske inte har något att prata om i sin relation, det är tyst. Relationen kan också präglas av ensamhet, att man inte delar någon gemenskap längre med sin partner. Det finns även ett slags flykt för många när de söker avkoppling från stress och ansvar. Vissa relationer upplevs slentrianmässiga och tråkiga vilket kan leda till ett utforskande av det okända och spännande.

”Ett par som jag träffade där kvinnan varit otrogen efter en tid av relationsproblem som ingen tagit tag i och hon hade sådana skuld känslor för vad hon gjort. Men hon ville inte prata med sin man om det här, han var väldigt påträngande och ville prata om hur det skulle bli mellan dem, hur de skulle göra, hur kan de fortsätta. Mannen var så angelägen och då berättade kvinnan att hon flydde in i sin telefon och genom ett spel började hon chatta med okända män som hon senare stämde träff med och var otrogen. Hon gjorde sig till slut otillgänglig för mannen och familjen. Sociala medier blev ett sätt att se till att de aldrig möttes. Hon flydde in i ett tillstånd så hon inte behövde känna efter. Hon föreställde sig att hon var en annan, en ren verklighetsflykt. Detta kunde kvinnan tala om i efterhand. Jag tror inte hon skulle sökt upp de här personerna om inte de sociala medierna fanns, utan medierna möjliggjorde att det fick detta förlopp.”

”Jag träffade en kvinna som hade dels ett ensamjobb, och som kände sig väldigt ensam i sin parrelation för att partnern satt mest med sin padda. Kvinnan började själv söka sig ut på sociala medier och började chatta med okända och fick mycket bekräftelse. Hon blev till slut besatt av denna bekräftelse, det gick överstyr. Trots att hon aldrig träffade någon upptog det henne. En slags flykt från ensamhet där sociala medier blev en tröst.”

”Sociala medier kan vara en flykt från det svåra samtalet, att ta upp det svåra i relationen, vad det är som gjort att vi slutat ha sex, älskar vi varandra verkligen?”

”Sociala medier och relationer där kan vara en flykt från ansvar, den person du träffar där behöver du inte ta ansvar för, det är någon annan som betalar räkningarna och tar hand om barnen”

”Man har ju inte så mycket tid om man är småbarnsfamilj med hushållsarbete och heltidstjänster, och då kan man kanske sitta där och fly bort i datorn på kvällen”

”Jag tror ju också i det här att det blir ett förhöjt spänningsmoment att åka iväg och träffa någon som man inte ens har pratat med i telefon utan bara sms:at, ja det blir en extra spänning”

Respondenterna beskriver erfarenheter där en partner kanske tycker att man ska ha full insyn in den andres liv och förehavanden. Då kan det bli bekymmer för det kanske man inte kan ha. Den andre kan ju då känna sig ofri och kontrollerad och av det skälet fly in i sociala medier som en frizon.

”Ibland kan det ju vara så att man behöver prata om, går det att få känna den friheten utan att just använda sociala medier, eller är det just där den ska kanaliseras?”

6.4. Mellan fantasi och verklighet

Respondenterna beskriver erfarenheter kring att sociala medier erbjuder en möjlighet att vara anonym vilket i sig gör att man skriver mer om sig själv och mer utlämnande än om man träffas i verkliga livet.

Du kan visa upp en fasad utåt som kanske inte alltid stämmer med verkligheten.

Du kan också dikta ihop berättelser om dig själv som inte stämmer.

Vissa av familjerådgivarna menar att detta kan leda till att man gör saker som man annars inte skulle göra. Det kan handla om att vara otrogen, att träffa okända partners som kan innebära viss risktagning. Att skicka meddelande och bilder med sexuellt innehåll.

”Sociala medier är baserat på en front, de flesta människor har inga bilder på sig när de är deprimerade utan oftast visar de välstädade hem, i sin egen profil ser de flesta ut som fotomodeller, man väljer ofta jättebra bilder på sig själv och väldigt sällan sätter man en bild på Facebook där man står full med finnar eller munsår, det ser man inte”

”För henne handlade det väldigt mycket om en föreställningsvärld om hur man ska leva sitt liv, alltså hon var egentligen en väldigt kontrollerad kvinna där otrohet och avvikelser var liksom tabubelagt, och så levde hon ut en fantasi, hon tänkte ju inte ens att det var hon som gjorde de här otroheterna, de fanns egentligen inte på hennes karta”

”Det finns två typer av lögnare vi människor ägnar oss åt, det ena är vad vi säger till andra vilka vi är, och sen att det finns en intern lögn som är riktad mot oss själva, medierna gör det också möjligt att du kan presentera en profil av dig som inte behöver stämma, du visar upp en cv som inte kanske riktigt stämmer. Det ger en falsk historia som ingen riktigt kan konfrontera dig med.”

”Här kan du sitta bakom tangentbordet, alltså du kan diktera din historia på ett sätt som ingen annan kan överhuvudtaget kontrollera, då kan du skriva ditt eget manus på i princip allt, du kan till och med byta ditt kön, du kan utge dig för att vara vem som helst, det är ingen som vet det...”

”Det finns de som beskriver att de blir förälskade i personen bara genom att chatta med personen, och man har möjligtvis sett en bild...och sen blir verkligheten något annat.”

”Sen har jag träffat flera som har spelat Wordfeud eller Quiz och som kommit i kontakt med det andra könet, en okänd, så uppstår någonting och man tycker man är vänner och sen övergår det till en sexuell relation och en otrohet. Vilket ger en annan dimension till otroheten, när partnern säger: ” jag fattar inte hur du kan åka till Örebro och träffa en vilt främmande människa, det kunde ju varit vilken tok som helst”

”Hon hade enorma skam - och skuldkänslor, hon tänkte nästan att det var någon annan, hon föreställde sig att det var någon annan, hon mindes nästan inte att hon hade varit otrogen, hon var nästan som en annan

person(.....) jag tror inte hon skulle sökt upp de här personerna att vara otrogen med på något annat sätt, utan det här blev något som eskalerade, och medierna möjliggjorde detta”

6.5. Det hemliga rummet

Respondenternas erfarenheter är att när det uppstår problem kring medie - användningen i parrelationen är det ofta en part som upplever att något försiggår i det fördolda, partnern har kontakt med någon och man misstänker otrohet, eller något svek.

”Man håller på med nåt i smyg, går bakom ryggen, döljer någonting och då är det många som säger att de börjar känna på sig någonting, den andre håller på med telefonen utomhus eller tar med sig telefonen in på toaletten. Man blir misstänksam mot sättet som man använder telefonen eller i - Paden. Det är något som inte stämmer”

”Där spelar media in, du börjar plötsligt se, telefonen ringer, du släpper inte telefonen ifrån dig som du gjorde tidigare, du byter koden , du tar till och med med dig telefonen när du duschar”

”Ja, det är ett nytt inslag...absolut, och så frågar man då, nä det var bara en kollega....dölja, dölja dölja, ...och det är uppenbart att det är något annat..”

Intervjupersonerna har erfarenhet av att paret inte pratar med varandra om det man sett utan det blir tyst. Misstankar växer till svartsjuka och det utvecklas ett kontrollbehov gentemot partnern.

”Man tar inte upp det när man känner det och pratar om det utan det blir tyst om det och sedan går man över en gräns och blir snokande och kontrollerande och då blir också det en fråga som kommer upp: har man rätt att gå in i varandras apparater?”

”Man blir helt häpen hur öppet det sker, alltså när partnern blir väckt mitt i natten av att den andres telefon får sms, flera stycken, då är det klart att man undrar vad det är för något, det är ett nytt fenomen, och då blir man ju himla nyfiken, då gör man det som man faktiskt inte vill göra och inte får göra, man kollar...”

Intervjupersonerna beskriver erfarenheter kring att partnern avslöjas med att vara otrogen via medierna, antingen genom att partnern av en händelse ser ett sms eller ett mail, eller att partnern går in i den andres telefon eller dator för att kontrollera. Då uppstår en situation där båda parter gått över gränsen. Det kan öppna upp diskussioner om relationen på ett nytt sätt.

”De flesta otroheter avslöjas ju med telefonerna genom sms och chatt. Det dyker upp nåt i telefonen som den andre ser: vad är det här?”

”Vad vi fick tag på var hans skam över att ha varit fysiskt otrogen och otrogen över nätet med sexbilder, och hennes skam över att hon hade gått in på hans dator, ett intrång som hon inte skulle drömt om att göra tidigare (... ..) han hade varit svart och hon vit, men nu blev båda lite gråa, båda föll från piedestalen. I krisen var båda mer öppna för att samtala...utan försvar, vilket underlättade bearbetningen”

6.6. Ett sätt att kommunicera

Familjerådgivarnas erfarenhet beskriver att medieanvändningen och den interaktiva kommunikationen via smartphones och surfplattor skapar ett nytt sätt att kommunicera. Dels handlar det om ett bekräftande sätt med kärleks - sms, likes. Men också ett sätt att avvisa varandra, att inte svara och vara tillgänglig.

”Det man delar i parrelationen är när de pratar om hur ofta de ska ha kontakt, och vad det betyder om de inte hör av sig, om någon inte skickar en smiley utan bara skickar ett rakt meddelande kortfattat. Det blir ofta missförstånd via sms eftersom det är ett avhugget språk och det lämnar så mycket fantasier till mottagaren att tolka”

”En annan sak jag har tänkt på som flera par tar upp som är inne i svåra relationsproblem, det är att man kan stänga av telefonen, man använder det som ett sätt att värja sig från att bli ifrågasatt, att grälet fortsätter”

”Det är väldigt tydligt att å ena sidan kan man alltid bli nådd, men man kan också tydligt avvisa, alltså ignorera (...) som ett maktmedel, aggressivt maktspel.

”Då sitter någon och håller på med sin mobil och då tänker den andra ”då kan jag lika gärna hålla på med min mobil” (...) man ger igen lite på varandra (...) det blir ett undvikande i kontakten och en eskalering att om du kan göra det så kan jag göra det”

”Det här kan ju också användas på det sättet att stänga ute någon, eller som en passiv aggressiv handling mot den andre, att jag bryr mig faktiskt inte om dig, du är inte viktig, man släcker ner och blir avvisande”

Respondenterna beskriver i sina erfarenheter att kommunikationen via sociala medier blir ett sätt att reglera avstånd och närhet.

”Man markerar, hur reglerar paret avstånd och närhet? Hur nära får man komma, hur långt ifrån får man vara? Och då är ju såna här medier väldigt påtagliga, hur det ter sig....med tillgänglighet eller stänga av, eller svara på en gång, eller dröja med svar, eller självständighet, tillhörighet, det är många sådana delar”

Intervjupersonernas erfarenhet är att kommunikationen med en expartner kan påverkas både positivt och negativt av den sociala medieanvändningen. Det positiva handlar om att mycket kan kommuniceras skriftligt och därmed avlasta en

ansträngd relation, man behöver inte träffas men kan sköta föräldrasamarbetet till stora delar ändå. Det negativa kan ju handla om att kontroll och svartsjuka fortsätter även efter separationen.

”Om man har en infekterad kontakt och ringer och hör rösten kan det vara känsligt, om man skriver kan det kanske bli mindre infekterat (...) och den som tar emot kan välja att inte kommentera direkt, eller välja att inte läsa det på en gång.”

”Det var ett par som hade separerat där hon fullkomligen bombarderade honom med sms, var är du, vad gör du, alltså utifrån svartsjuka. Han blev ju både arg och förtvivlad för det påverkade deras föräldraskap. Detta kunde ske trots att hon ju inte hade med det att göra”

Respondenternas erfarenhet är att i vissa fall kan sociala medier användas som en konkurrent till partnern, någonting som partnern måste ta upp kampen med.

”Kontroll och makt som finns i alla relationer kan visa sig, t. ex. om en säger: ”jag har tappat känslorna för dig” så är det egentligen den personen som sitter på makten, den andre får jobba på att jag ska få känslorna tillbaka för dig, och när medier är inblandade gör det att man som partner blir utkonkurrerad och får jobba på för att bli intressant igen”

7. Vilket utrymme och betydelse har parens användning av sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation i det psykoterapeutiska arbetet?

Under denna frågeställning återges fem teman. Dessa är: förekomst och utrymme, nya krav på individen och relationen, hjälpmedel och underliggande problematik, psykoedukativa inslag och slutligen fantasi och dagdrömmar konkretiseras.

7.1. Förekomst och Utrymme

Intervjupersonernas erfarenheter av parens användning av sociala medier och dess utrymme i det terapeutiska arbetet kan beskrivas på två sätt. Dels hur ofta det förekommer att paren tar upp detta i samtalen som ämne.

”Media blir som ... något parterna ska förhålla sig till, så det blir mycket prat om det.”

”Det är ju förekommande i nästan alla samtal idag, många möts via nätet, på dejttingsiter, och sen handlar det ju om hur man kommunicerar med varandra, hur ofta man skickar sms, är det ok? På arbetstid - ok? Otrohet avslöjas via sms eller nätet - det är ju inte ovanligt”

”Nästan alla, ja jag ska inte säga alla, många par säger att det här är ju ett stort problem eftersom mobilerna finns med överallt

”Det (användningen av sociala medier) förekommer ju precis hela tiden idag, det blir som en självklarhet i det terapeutiska arbetet”

”Majoriteten av paren pratar om Facebook, Twitter, telefonen, chattsidor, alltså det kommer upp i samtalen”

Dels att familjerådgivarna delgav erfarenheter hur paren förde in sociala medier konkret i terapirummet.

”Jag hade ett samtal för inte så länge sedan där kvinnan i paret, var lite smått arrogant mot mig, så hade hon sin telefon, så pep det till liksom hela tiden och då tryckte hon lite för att svara, och sen fortsatte hon i samtalet. Men det var som att hon hade kontakt med någon under familjerådgivningssamtalet, vilket irriterade mig så jag sa: Är det någon du behöver ha kontakt med? ”nej, jag håller bara på, det är mina kompisar.” Men du kanske kan stänga av ljudet för vi sitter ju i ett samtal?”

”Folk säger ju sådär: är det ok att jag har telefonen på så att barnvakten kan nå oss? Sen piper det och, nä, det var inte barnvakten...”

”En sak som jag kan tycka är svår ibland, ett dilemma som vi som jobbar inom det här kan känna igen, att ibland vill någon visa i telefonen vad någon har skrivit, hur nåt har gått till, som en bevisföring på nåt sätt. Ibland kommer det kraftfullt på det sättet att plötsligt har en text framför näsan. Hur ska man avvärja, jag vill inte gärna läsa faktiskt, däremot brukar jag föreslå att den andre kan berätta vad som står, men det är ett nytt fenomen att de ska visa, det kan vara en bild eller en text”

”Vissa gånger har jag behövt säga till folk att liksom bett dem stänga av mobilen, vissa är ju aktiva när det ringer även om de sitter i samtal, och då kan jag säga :inte ens när du söker hjälp kan du stänga av din telefon...det blir ju som ett filter i parrelationen inne i terapirummet”

”Alltså det som verkligen kan komma in i rummet, det är ju, det händer inte så ofta, men att , jag hade imorse till exempel, när jag kom in började mannen sitta och sms:a, ”jag måste sms:a,”sa han. Det var någon sjuk på jobbet.”

”Ja, sen är det ju många som, när det ringer säger ”åh, det är Joakim, jag måste svara”då tänker jag: hur gjorde vi förr? Alltså det är en och en halv timme vi pratar...men att barnen också, precis som vi vuxna är vana vid att folk finns tillgängliga hela tiden”

7.2. Nya krav på individen och relationen

Respondenterna beskriver erfarenheter kring att användningen av sociala medier ställer stora krav på individen men också paret. Tillgängligheten och utbudet ställer krav på ansvarstagande och hur individen ska hantera det. Vi har olika känslighet, sårbarhet och förmåga när det gäller att hantera medierna. Det är lätt att fastna i beroende och medierna utmanar omedelbar behovstillfredsställelse och individens härbärgeringsförmåga.

”Precis som alkohol, det är ju upp till individen att ta ansvar för mängden alkohol man dricker (...) det är ju samma sak med sociala medier, ju större tillgängligheten är desto större är kravet på individen att ansvar för sina, ja, hur han hanterar det här”

”Vi har olika förmåga att hantera sociala medier på ett sätt så att det blir en tillgång istället för ett hinder”

”Alltså att man helt enkelt är känslig, har en känslighet för att fastna och bli besatt av sociala medier, sedan beror det på vad man är i för situation, behöver man mycket tröst, behöver man fly mycket så är man extra sårbar just då, och har man dessutom en känslighet så blir det ju extra svårt att värja sig”

”När det är någon som sms:ar för mycket i ett par, och den andra blir irriterad på det, så tänker jag att det är något med direkt behovstillfredsställelse, att liksom inte kunna härbärgera en tanke eller en oro (...) det är ju ett observandum kring härbärgeringsförmågan och impuls kontrollen”

Familjerådgivarna beskriver att medieanvändningen väcker frågor hos paret om moral och ansvar och hur de ska hitta en funktionell användning.

”Kvinnan kanske tittar på en såpa på TV som inte mannen är intresserad av, och då kanske han sitter och håller på med sin telefon. (...) då kanske det blir klagomål på mannen, det ska liksom vara på ens villkor på något sätt, att den enes sätt är fel, man ska inte ha mobilen tillgänglig när man är tillsammans eller äter eller..det blir en moralisk diskussion. Det är dåligt med det som tar bort familjetid och partid”

Erfarenheterna från respondenterna ger olika beskrivningar av i vilken grad lättillgänglighet och mångfald spelar in på individers val.

”Jag är inte övertygad om att bara för att man kan trycka på en knapp och att det finns dejtingsidor, att det gör att fler är otrogna eller lockas in i det, jag tror inte det(...)jag tror det beror på andra saker, man kanske har en partner som är väldigt påträngande och man behöver utrymme där man får bestämma själv, det behöver inte handla om att man längtar efter att vara otrogen”

”Det är ju lättare att leta upp en före detta, det är bara ett knapptryck för att få reda på hur mår han eller hon nu? Man kanske inte skulle ta kontakt om det inte var så lättillgängligt”.

”Lättillgängligheten tror jag spelar stor roll (att ta kontakt på dejtingsida med okända), det är ju så lätt att gå in på nätet, och så finns det j ett extremt utbud, men jag tror också att det kan bli ett hugskott, alltså bara sådär, nej men jag träffar honom så får vi se vad som händer”

”Det är ju många som träffar gamla kompisar, gamla flick - och pojkvänner via Facebook som dyker upp och så börjar man en kommunikation och så blir det mer än kommunikation”

Intervjupersonernas beskriver erfarenheter kring att etiska och moraliska riktlinjer hos individerna styr deras användning av sociala medier.

”Om man har en någotsånär ide om vem jag vill vara och vilka etiska och moraliska riktlinjer jag har då är det ju individens ansvar vad man gör med det(...) kommer man till ett par har man olika kompasser inombords hur man vill att det ska vara, och då blir det också en fråga om ansvar. Om min partner skulle fara väldigt illa för något som för mig inte betyder särskilt mycket, då har man ju också som individ ett ansvar att gå sin partner till mötes. När man ska leva ihop kan man inte alltid få igenom det som man själv tycker(...) det som är rätt för en är inte rätt för en annan”

7.3. Hjälpmedel och underliggande problematik

Familjerådgivarna beskriver att parens sätt att ta upp sociala medier under samtalen kan underlätta att lyfta ett parrelations - problem. Ett konfliktområde kan lättare identifieras och tydliggöras. Familjerådgivaren får snabbt en bild av vilket tema som är aktuellt hos paret. Man kan då benämna och skapa ett samtal om vad det står för.

”En kvinna som hela tiden skickar sms till mannen och har stort kontrollbehov, det säger något om parrelationen, det blir en förstärkning av dels ett kontrollbehov, men också en misstro. Så det är ju redan ett problem i relationen men det blir så tydligt (med sms:en). Det blir lättare att lyfta problemet genom att fråga: hur kommer det sig att du påminner honom med sms, än om det bara är ett mönster i vardagen. Då är det lättare att kvinnan tar det som kritik. Lättare att identifiera och nämna det.”

”Jag försöker hjälpa dem att översätta(...) ett relationsspråk, jag skulle kunna säga att i mina öron, i mina ögon och i min värld låter det som att det här (sociala medier) blir ett sätt att uttrycka er istället för att säga jag saknar dig, jag älskar dig, jag är rädd för att..., jag är orolig...alltså jag - budskap i dess enklaste form.”

”Det andra är att fundera ihop med paret vad det faktiskt handlar om, vad är det som gör att du måste sitta med din mobil hela tiden, eller vad är det som gör att du inte svarar, eller vad som gör att du måste ha ett omedelbart svar”

”I det terapeutiska arbetet handlar det ju väldigt mycket om att liksom återigen fråga om fokus på respekt och ömsesidighet i relationen, är det här ok? (ang. användningen av sociala medier)”

Respondenterna har erfarenhet av att användandet av sociala medier kan leda till samtal om hur paret bekräftar varandra, vad kärlek är, hur tillit byggs.

”Har man det bra i sin relation, att man känner sig bekräftad och älskad då tror inte jag att det där (sociala medier) behöver vara ett problem, det blir ett problem där det redan finns den här typen av bekymmer att man inte känner sig bekräftad eller älskad eller viktiga för varandra.”

”Istället för att hamna i teknikprat måste man ju också prata kring vad det här med kärlek innebär, alltså på så sätt utgångspunkten måste vara att man måste kunna lita på varandra även om man har svikit, och den andre måste också säga, ja jag gjorde fel och jag är ledsen för det men ska göra allt för att du ska lita på mig igen”

”Det ligger i kärlekens natur att man är beroende och att man kan bli sviken och besviken, man kommer inte ifrån det med en massa kontrollfunktioner”

Intervjupersonerna beskriver erfarenheter av att sociala medier och smarta telefoner kan användas när tillit ska byggas upp efter svek och otrohet. Är båda i paret med på det så kan familjerådgivaren i samtal stödja denna process. När gränser har överskridits i form av otrohet kan samtal hjälpa paret att hitta nya förhållningssätt till varandra.

”Vad som hände var att det blev väldigt bra samtal om hur mycket egna rum får man ha, och vad vill man ha tillsammans, och där kan man ju också ta in sociala medier, är det ok att gå in i varandras medier eller inte, som jag tycker är ett viktigt samtal för många par, där det är svårt med gränser, och man behöver tydliggöra vilka gränser vi vill ha i vår relation”

”I ett par jag jobbar med var ena parten väldigt otrygg efter en otrohet, och hade det väldigt svårt när mannen var ute på firmafest och så för det var där det hade hänt. De kom överens att de skulle använda sociala medier för att skapa trygghet i relationen. Han skulle ha telefonen på, och om hon fick ångest skickade hon sms och han svarade. Han skickade också sms när han var på väg därifrån. Sen jobbade vi med det så att inte hon bombarderade honom med sms. Ingen ville ha det så på sikt men under en period, sen kunde hon hålla sin oro på en nivå som var ok”

”När det är dåligt i en relation då kan man skapa ett undvikande, det kan man ju göra via sociala medier, då gäller det att få tag i det underliggande. Till synes på ett ytligt plan är det någon som sitter vid en dator, men att få tag i de underliggande frågorna som behöver ord och vad det symboliserar, och där kommer man in i det terapeutiska arbetet(...)användandet av sociala medier är väldigt symboliskt.”

”Vad symboliserar det, det bakomliggande, det underliggande, det är det som är det terapeutiskt utforskande som man gör tillsammans med paret”

”De är inte medvetna om det heller alltid utan det kan börja med få ord och då kan man tillsammans reflektera kring det, det här mer sublima, de här svårfångade sociala medie - funktionerna”

7.4. Psykoedukativa inslag

Familjerådgivaren beskriver erfarenheter av att gå in och stötta paret egna försök att hitta lösningar i att begränsa medieanvändningen. Frågan om hur man handhar sociala medier kan lätt överföras till hur man handskas med gränser inom parrelationen i övrigt. När det gäller den konkreta användningen i terapirummet får familjerådgivaren ifrågasätta detta men reflekterar tillsammans med paret om vad det får för konsekvenser.

”Om det är ett problem med mobilanvändandet, eller med de här sociala medierna, så har ju ofta paret själv någon ide om att bestämma att efter klockan 19 så lägger vi undan mobilerna, eller en socialmediafri kväll, eller nåt sådant och det kan man ju stötta”

”När man tycker att det är ett problem (med sociala medier), för att vi inte kan prata med varandra, alltså då är det väl ett praktiskt råd att säga: försök se till att ni har en timme helt fritt från TV, datorer och i - Pads om ni nu verkligen önskar att ha samtal, att ge varandra den möjligheten att kommunicera, stäng av alltihopa”

”Man kan ju också föreslå lite spännande, tokiga ideer, vad händer om ni stänger av all elektronik, och då menar jag inte att man konkret måste gå hem och göra det, utan man kan prata om det”

7.5. Fantasi och dagdrömmar blir verklighet

Intervjupersonerna beskriver erfarenheter från sina samtal med paret att en möjlig konsekvens i användningen av sociala medier är att det är någonting vi går miste om. Det som kännetecknar sociala medier är att det kan vara en aktivitet som är mittemellan fantasi och verklighet med sin anonymitet och möjlighet att delta mer eller mindre öppet. Genom en knapptryckning kan en önskan bli uppfylld, en kontakt i fantasin bli förverkligad. All spänning och flykt blir konkretiserad i sociala medier och det blir ofta ett bryskt uppvaknande. Skillnaden förr var kanske att drömmen fick leva, flykten eller dagdrömmen fick fortgå.

”Jag kom att tänka på en sak som är annorlunda på grund av att det finns sociala medier: alla drabbas, både män och kvinnor av att man kan bli lite förtjust i någon, bara sådär på avstånd, man kanske behöver, kanske någon som har sett en så där lite extra, och tittar till lite, och man väver in lite historia ikring det, som inte är någonting, det är bara en liten dröm, en liten, ja, ibland som ett litet avbrott ifrån vardagen, och få drömma lite och känna sig lite bekräftad, det kan vara någon på jobbet eller....men på sociala medier så blir det ju ofta att man, det blir en kommunikation, och då bara genom att jag har en fantasi eller en dagdröm så blir den ju mer verklig tänker jag med sociala medier, det blir ingen dagdröm längre. Jag tror att de här dagdrömmarna är något vi behöver.....”

DISKUSSION

8. Diskussion av metod

Syftet med denna studie är att belysa vilka erfarenheter familjerådgivare har av parens användning av sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation, och vilket utrymme och betydelse dessa erfarenheter har i det terapeutiska arbetet. En kvalitativ metod ansågs mest lämplig eftersom målsättningen var att förstå innebörd och mening i hur parens användning av sociala medier yttrar sig i det terapeutiska rummet. Vidare ville jag undersöka familjerådgivares upplevelser och subjektiva erfarenheter avseende utrymme och betydelse av denna företeelse i sitt terapeutiska arbete.

Till en början fanns en fråga om intervjupersonens egen användning och erfarenhet av sociala medier och dess betydelse. Under analysarbetet togs denna fråga bort. Skälen till detta var att avgränsa studien till de två centrala frågeställningarna.

Kvalitativ metod lämpar sig väl vid studier av ett fenomen eller någons livsvärld. Mina frågeställningar karaktäriseras av bredd snarare än avgränsning och är mer öppna än specifika vilket också kännetecknar kvalitativa undersökningar (Langemar, 2008).

Fem av intervjupersonerna har en arbetsrelation till författaren. Jag kan se för och nackdelar med detta. Nackdel kan vara att kollegor vill prestera väl inför en kollega och att detta kan leda till prestationsångest och ansvarstagande för intervjun och skulle kunna hämma ett naturligt informationsflöde. Fördel kan vara att intervjun blir trygg och avslappnad på grund av en personlig kännedom. Av dessa skäl uttalade jag särskilt mitt ansvar för intervjun för att maximera fokus på frågeställningarna. Det var viktigt för mig att skapa trygghet inför intervjuerna, så därför genomfördes alla intervjuer i intervjupersonens samtalsrum. Både jag som intervjuare och intervjupersonerna delar kunskap och erfarenhet i ämnet. Därför lade jag vikt vid att skapa en, från min sida lite mer formell ton i frågorna så att intervjupersonens svar kunde särskiljas och utvecklas för sig. Detta för att försvåra att min egen förförståelse och mina erfarenheter i ämnet skulle ta plats och utrymme. Jag eftersträvade en ”not knowing position”, dvs. att jag bemödade mig om att tänka bort min egen erfarenhet och istället inta en utanförposition där mitt hela fokus kunde vara på intervjupersonens livs- och erfarenhetsvärld. På så sätt kunde kollegialt samförstånd undvikas eftersom min erfarenhet är att detaljrikedom och nyanser då kan gå förlorad. Den personliga kännedomen mellan intervjuare och intervjupersoner skapade tack vare detta förhållningssätt en trygg och avslappnad stämning där intervjupersonens detaljrika berättande stod i fokus. Den första frågeställningen om familjerådgivarens erfarenheter om parens sociala medieanvändning tycktes vara lättare att svara på. Det blev ett rikt och varierat innehåll i svaren. I den andra frågeställningen som handlar om fenomenets utrymme och betydelse i det terapeutiska arbetet krävde mer eftertanke. Jag tolkar detta som att denna fråga inte fått så stort utrymme tidigare. På grund av detta utvecklades spännande tankegångar då intervjupersonerna utvecklade en del svar direkt under intervjun. Intervjupersonerna gav uttryck för att intervjun i sig hade engagerat dem med nya tankar och idéer om vilken betydelse detta fenomen har i det terapeutiska arbetet.

I den tematiska analysen framkom en rad teman utifrån de två frågeställningarna. Det har inte varit lätt att separera alla teman från varandra och ibland från de olika frågeställningarna. Tack vare att författaren transkriberat allt material själv och utfört den tematiska analysen enligt Langemar (2008), kunde materialet förtydligas och vissa aspekter ändå särskiljas till olika teman och till de huvudsakliga frågeställningarna.

Semistrukturerade kvalitativa intervjuer visade sig vara ett gott val. Ämnet engagerade samtliga intervjupersoner vilket stimulerade berättandet i intervjun. Formen för intervjun kan beskrivas som narrativ då berättelser om parens medieanvändning efterfrågats. Historierna kan berättas spontant eller lockas fram av intervjuaren (Kvale & Brinkmann, 2014). Respondenternas berättelser har varit mångfacetterade och innehållit olika teman som både varit känt för författaren men även innehållit material som varit nytt. Följdfrågorna kunde förtydliga och fördjupa ytterligare. Familjerådgivarna upplevde att intervjun i sig utvecklade deras syn på och upplevelse av parens användning av sociala medier och hur de kom till uttryck i det terapeutiska arbetet. Flera angav att det fötts nya spännande tankar under intervjuns gång. Svaren ger *en* bild som säkert skulle sett annorlunda ut med andra respondenter eller om andra frågor ställts i studien och materialet tolkats av en annan person. Därmed kan man inte dra generella slutsatser och studiens kvalitativa generaliserbarhet måste ses med förbehåll. Att samtliga tillfrågade intervjupersoner ville delta talar till viss del för att frågeställningen i studien engagerar. Resultaten kan säkerligen tjäna som underlag för fortsatta diskussioner och studier av hur detta fenomen påverkar relationer i par och familjer, men även dess betydelse i det terapeutiska rummet.

Författarens erfarenhet av parsamtal är en styrka i denna studie, men kan ju också leda till en selektiv uppmärksamhet och sökande efter bekräftelse och tidigare föreställningar. För att inte låta förförståelsen styra redogörelsen av resultatet har öppenhet och reflektion i process och förhållningssätt eftersträvats. Datainsamling och utvärdering har präglats av närhet och distans, samt noggrannhet och systematik i analysen för att inte låta förförståelsen prägla resultatredogörelsen. Respondenterna gavs möjlighet att läsa och kommentera resultatdelen. Det innebär att de har validerat att deras intervjusvar uppfattats korrekt.

För att öka validiteten hade det varit bra om ytterligare personer haft möjlighet att analysera materialet (Langemar, 2008), men av resurs - och tidsskäl var inte detta möjligt.

9. Diskussion av resultat

Resultaten visar att familjerådgivarna har stor och bred erfarenhet av parens användning av sociala medier. Den interaktiva kommunikationen med smartphones gör att detta ämne ofta kommer upp i de terapeutiska samtalen.

9.1 Sociala medier och interaktiv kommunikation - karaktäristika och förekomst

Användningen av sociala medier ökar varje år, vilket beskrivs i den årliga undersökningen "Svenskarna och internet" (iis, 2014) och i min studie beskriver respondenterna att det blir allt vanligare att paret tar upp detta ämne i de terapeutiska samtalen. Familjerådgivarna beskriver erfarenheter om att smartphone - användningen leder till att medierna och kommunikationen med dessa blir mer lättillgänglig och blir en faktor i par - och familjelivet att förhålla sig till, både för paret och familjerådgivarna. Medierna har stor dragningskraft vilket Hertlein & Blumer (2014) utvecklar med "seven A:s", t. ex. Anonymity (anonymitet), Accessibility (tillgänglighet), Affordability (den låga kostnaden) och Approximation (den virtuella världen närmar sig den reella).

Respondenternas beskrivning är att medieanvändningen sker parallellt med annan aktivitet i vardagslivet och detta blir störande och orsakar konflikter i relationen. Familjerådgivarna beskriver många olika situationer som uppstår i parrelationen men en vanlig beskrivning är att när medieanvändningen blir ett bekymmer handlar det ofta om att partnern känner sig exkluderad eller mindre viktig för partnern.

Böhm (2006) beskriver att i en parrelation kan signaler upplevas inifrån eller utifrån av en iakttagare. Man upptäcker plötsligt att partnern beter sig annorlunda. I en ordinarie relation uppstår detta då delar av relationen upplevs som uppgivna eller döda punkter. Just dessa döda punkter börjar man leta efter någon annanstans (Böhm, 2006). Respondenterna beskriver att det uppstår ett behov av att bli bekräftad via de sociala medierna. Men inte enbart bekräftelse utan de fyller också en funktion av flykt från kärlekslöshet, ensamhet eller undvikande av det viktiga samtalet med sin partner. En flykt från uppgivna eller döda punkter.

I föreliggande studie beskrivs situationer i parrelationen som är präglad av skuld efter otrohet. Respondenten beskriver att det även kan bli en flykt från terapirummet för att sociala medieanvändningen orsakat så mycket skam och skuld att det blir omöjligt att ta upp i de gemensamma samtalen. I ett exempel blir lösningen att få prata om detta i individuella samtal.

En överraskande upptäckt i studien är respondenternas beskrivning av den konkreta användningen i terapirummet. Detta gäller främst mobiltelefoner. I beskrivningarna finns exempel på mer eller mindre legitima skäl att ha sin telefon under uppsikt under terapisalet. Att vara tillgänglig för barnvakten anses vara en mer legitimt skäl av respondenterna än att vara tillgänglig för arbetskontakter. Allra minst accepterat är att ha sms - kontakt med vänner under samtalet. Här får familjerådgivarna gå in och dels ifrågasätta användandet under terapisalet men framför allt reflektera tillsammans med paret vad tillgängligheten får för konsekvenser. Författaren själv kan se ett visst flyktbeteende från terapisalet genom att ha en kanal ut till livet utanför terapirummet. Att terapeuten bör gå in med mer psykoedukativa interventioner beskrivs även av Roed (2013) där hon menar att terapeuten bör hjälpa paret att komma överens om regler för användandet av sociala medier. I min studie beskrivs den konkreta användningen i terapirummet som en anledning till intervention där den sociala medieanvändningen kan initiera samtal om gränser och regler.

9.2. Samtal om gränser

Roed (2013) beskriver att interventioner med paret inte primärt handlar om medieanvändning i sig, utan snarare om att använda sociala medier på ett sätt som är acceptabelt och tryggt för båda. Böhm (2006) utvecklar sina tankar om att tillit är en viktig faktor i parrelationen som byggs upp tidigt i livet. Ju tidigare tilliten inom oss har blivit störd desto lättare blir den hotad av de vuxna kraven kring till exempel sociala medier. Respondenterna i denna studie beskriver att tillitsfrågor och svartsjuka är en fråga som är vanlig i sociala medie - användningen. Här beskriver familjerådgivarna att en viktig uppgift är att hjälpa paret reda ut om den brutna tilliten handlar om en tidig tillitsstörning hos individen eller om partnern gått över gränsen för vad som är legitimt i parrelationen. Ett tredje alternativ är att det är själva relationen som skapat otillit, dvs. relationen är patienten (Ruszczynski, 1996).

En viktig aspekt i studien är att respondenterna beskriver medieanvändningen som ett hjälpmedel, eller en markör för underliggande parrelationsproblem. Det är främst två olika betydelser som lyfts fram. Den ena är att när paret börjar beskriva problem i samband med medieanvändningen tidigt i kontakten. Man får det snabbt i knät, som en intervjuperson uttryckte det. Till exempel beskrivs hur paret tar upp konflikter om svartsjuka och kontroll i samband med medieanvändning, vilket kan hjälpa familjerådgivaren att benämna vars och ens frihet, tillitsfrågor, vilka gränser som finns för mitt, ditt och vårt. Konkret öppnar det upp för hur paret ska hantera sociala medier men även hur man ska hantera viktiga parfrågor som oberoende/ beroende, utforskande/ trygghet, självhävdelse/ gemenskap (Ruszczynski, 1996). Lundblad (2005) beskriver vikten av att paret kan ta gemensamt ansvar och dela engagemang för relationen och att man har en fungerande problemlösning. Den andra betydelsen handlar om att respondenterna beskriver hur de aktivt kan använda medierna och den interaktiva kommunikationen för att bygga upp tillit igen efter en otrohet eller ett svek. Det förutsätter att båda parter är med på att den som svikit är extra tillgänglig på telefon en tid för att den svikna partnern succesivt kan härbärgera sin oro själv.

9.3. Ett eget språk och samtal om det underliggande

Den elektroniska kommunikationen i form av sms och mail skapar ett eget språk. Många positiva möjligheter finns med i respondenternas beskrivningar. Relationer bildas på dejtingsidor, den vardagliga kommunikationen kan fyllas med kärleksbekräftande sms och effektivisera vardagsplaneringen. Detta bekräftas av Lenhart & Duggan (2014) där de beskriver i sin enkätundersökning att 25 % av paren hade sms:at varandra när de båda var hemma, 21% hade känt sig närmare sin partner just på grund av sms eller nätkontakt med sin partner, 10% hade löst problem via sms och mail som hade varit svåra att lösa i verkliga livet. Men här finns också beskrivningar av annan art. Avvisning och att inte svara på mail och sms blir även det en kommunikation och ett maktmedel. Den emotionella kommunikationen är övervägande beroende av text vilket kan komplicera tolkningar (Hertlein & Blumer, 2014).

Intervjupersonerna beskriver att medierna ställer nya krav på individerna och paret, till exempel uppstår frågan att man kan få konkurrera med de sociala mediekontaktarna om sin partners tid och uppmärksamhet.

Sociala medieanvändningen tycks sätta fingret på många parrelationsfrågor. Den terapeutiska uppgiften är, enligt intervjupersonernas beskrivningar, att skapa samtal och att tillsammans med paret utforska underliggande parrelationskonflikter. Sociala medieanvändningen beskrivs ha en tydlig symbolisk betydelse.

9.4. Svartsjuka, kontroll, otrohet och dubbel skuld

Respondenterna beskriver anonymiteten som en viktig orsak till att många blir mer personliga och intima på nätet. Det skapar en spänning men också en osäkerhet om vem som sitter bakom tangentbordet. Hertlein & Blumer (2014) bekräftar att anonymiteten skapar en överklig upplevelse, nästan som att delta i en film. Mileham (2007) fann tre starka faktorer till att sociala medier är starkt knutna till otrohet: 1) beteenderationalisering 2) enkelt undvikande 3) anonymt sexuellt interagerande. Det betyder att man frigör sig från sitt vanliga beteende och sitt ansvar vilket ökar risken för att gå över gränser som man vanligtvis har och upprätthåller i det reella livet. Respondenternas beskrivningar handlar om att paret vanligtvis inte konfronterar varandra om någon börjar hemlighålla gränsöverskridande aktivitet på sociala medier. Istället börjar den förfördelade parten observera och så småningom kontrollera sin partner alltmer. Ofta resulterar detta i att man går in och smygläser i partners telefon, dator och mail. Respondenterna beskriver att detta leder till en dubbel skuld, dvs. skuld för den som varit otrogen men också skuld för den som kontrollerat partners telefon eller dator. Intervjupersonerna beskriver att detta kan ibland underlätta bearbetningen av otroheten då båda så att säga delar skuld. Paret kan då enklare se på sin relation och vad som lett fram till otroheten.

Böhm (2006) beskriver att relationer som står vid en kritisk punkt, t. ex. vid en otrohet, kommer att finna motsättningen oåterkallelig och antagonistisk. Första fasen kännetecknas av chock och kaos, åtminstone för den svikna parten. Men enligt Böhm bestäms fortsättningen av kvaliteten på relationen, hur mycket känslor och engagemang som finns kvar i relationen. Så småningom kan den antagonistiska konflikten uppfattas som icke - antagonistisk, dvs. möjlig att bearbeta och att man kan hitta nya lösningar i relationen som delar skuld (Böhm 2006). Liknande förlopp har beskrivits av respondenterna i denna studie.

9.5. Dagdrömmar och fantasi konkretiseras och dör

Ett intressant fynd i studien är respondenternas beskrivning av hur våra fantasier och dagdrömmar vanligtvis fyller en viktig funktion som lättillgänglig flykt från vardagens stress och ansvar. Eller en förälskelse på avstånd som kan leva under obegränsad tid i vårt inre. Tankar och känslor i vår inre värld behöver inte röjas och bli ställda inför ansvar så länge de förblir en fantasi eller dagdröm.. Med de sociala medierna uppstår en ny situation, nämligen att med ett knapptryck blir dessa flyktiga dagdrömmar och inre fantasier konkretiserade och genast ställs vi inför en situation där vi måste svara upp mot dessa dagdrömmar. Bara det att någon svarar på en känsla gör att verkligheten gör sig påmind med ansvar och moral. Dagdrömmen kommer upp i ljuset i relation till vår partner. En beskrivning från respondenterna är att otillit inte går att kontrollera bort. Det är viktigare att man kan prata om hur man bekräftar varandra och vilka gränser man ska ha för användningen av sociala medier. En vanlig beskrivning från respondenterna är att

om man lever i en relation där man är bekräftad och känner sig älskad så blir användningen av sociala medier ett mindre problem. Däremot kan problem som redan finns i relationen bli negativt förstärkta. Samtidigt är respondenterna unisona i beskrivningen av användningen av de sociala medierna som ett nytt fenomen, vars funktion och betydelse för par man bör fundera mer kring.

10. Avslutande reflektioner

Studien väckte intresse hos intervjupersonerna och samtliga tillfrågade ville delta. Jag tolkar det som att frågan om parens användning av sociala medier är igenkännande och engagerande fenomen för familjerådgivare. Vilket utrymme och betydelse detta fenomen kan ha i det terapeutiska arbetet och hur det påverkar terapeutens arbete är för lite studerat. En vanlig reaktion från respondenterna var att de utvecklade nya tankar och idéer under intervjuens gång vilket jag som intervjuare upplevde stimulerande. Intervjun blev därför en kreativ upplevelse för både intervjuare och intervjuperson.

Det finns mycket forskning om parens användning av sociala medier och konsekvenser av denna. Min studie ville därför fokusera på hur detta fenomen yttrar sig i det terapeutiska rummet, vilka erfarenheter familjerådgivare har och vilket utrymme och betydelse denna medieanvändning får på det terapeutiska arbetet. Roed (2013) beskriver vikten av att terapeuter hjälper par att kartlägga och analysera vilka faktorer i parrelationen som ligger till grund för den enes eller bådas problemanvändning av nätet och sociala medier. Det kan finnas olika orsaker till detta och jag tycker min studie pekat på ett antal faktorer som spelar roll hur användandet utvecklas hos individen och paret men också hur terapeuten ser på dess betydelse och därmed också kan välja hur man som terapeut kan arbeta terapeutiskt med detta. I flera beskrivningar kan terapeuter uppleva att fenomenet i sig underlättar interventioner och att arbeta med underliggande problematik hos paret.

Studien tar inte upp terapeuternas egen användning av sociala medier och interaktiv elektronisk kommunikation. Intervjuguiden innehöll frågor om detta men författaren tog bort dessa svar då de föll utanför studiens primära frågeställning. Om den egna användningen präglar terapeutens syn på parens användning av sociala medier och dess betydelse kunde därför ej belysas.

Åldern på intervjupersonerna är relativt hög och studien visar därför inte hur yngre intervjupersoner med förmodad större erfarenhet och vana vid sociala medier skulle präglade svaren. Till detta kan dock tilläggas att medelåldern är relativt hög inom yrkesgruppen familjerådgivare. Utifrån detta är åldrarna hos intervjupersonerna representativa.

Som tidigare nämnts kan denna studie inte göra anspråk på generaliserbarhet. Däremot kan den ge ett underlag för metoddiskussioner och samtal om hur individer och par påverkas av medieanvändningen. Här finns möjligheter att se användningen som ett hjälpmedel i de terapeutiska samtalen och sätta fokus på viktiga parrelationsfrågor, som gränser och egna respektive gemensamma ansvarsområden.

En aspekt som beskrivits i studien är att paret tar upp sin användning av sociala medier i det terapeutiska rummet. Familjerådgivarens förhållningssätt är att tillsammans med paret utforska underliggande problem och konflikter. Att byta ut teknikprat mot kärleksprat som en respondent uttryckte det. Respekt, förståelse, bekräftelse för den man är, att möta någon som har tid och intresse är viktiga mänskliga värden som individen och paret söker ute i de sociala medierna. I detta sökande uppstår konflikter och problem gentemot sin partner som är den egentliga huvudpersonen för förståelse, tid, intresse och engagemang. Hertlein & Blumer (2014) tar upp begreppet approximation som en del av mediernas dragningskraft. Det betyder att den virtuella världen liknar den reella mer och mer. Respondenterna beskriver att individerna i paren många gånger upplever att det är ett stort glapp mellan förväntningar som byggs upp i sociala medier och hur verkligheten sedan utvecklar sig. Dvs. att viktiga mänskliga värden inte alltid går att finna i medierna utan måste utvecklas i verkliga relationer. Som familjerådgivare och terapeut är det goda mötet och det goda samtalet viktigt. Det erbjuder just det som många par saknar, men även inser att de inte kan finna i den virtuella världen.

Referenser

- Böhm, T. (2006). *Kärleksrelationen - en bok om parförhållanden*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Denscombe, M. (2013). Forskningshandboken - för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna. *Bekvämlighetsurval (sid. 37 - 52)*, *Fenomenologi (sid. 109-124)*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Facebookskolan. Hämtat den 25 april 2016 från www.facebookskolan.se/statistik/.
- Findahl, O., iiS (2014) .SE (Stiftelsen för internetinfrastruktur). *Svenskarna och internet*. Hämtad den 21 oktober 2015 från: <http://www.soi2014.se/om-rapporten/om-arets-rapport>.
- Hertlein, K. M., & Blumer, M. L. C. (2014). *The couple and family technology framework. Intimate relationships in a digital age*. New York, NY 10017: Routledge.
- Kfr: Föreningen Sveriges Kommunala Familjerådgivare. *Policydokument om kommunal familjerådgivning (2011)*. www.kfr.nu
- Killingmo, B., & Gullestad, S. E. (2011). Undertexten - psykoanalytisk terapi i praktiken. *Grunddimensioner i den analytiska hållningen (sid. 151 - 153)*.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Langemar, P. (2008). *Kvalitativ forskningsmetod i psykologi - att låta en värld öppna sig*. Stockholm: Liber.
- Lenhart, A. & Duggan, M., (2014). *Social Media Update 2014*. University of Michigan. Hämtad den 21 oktober 2015 från: www.pewresearch.org.
http://www.pewinternet.org/files/2015/01/PI_SocialMediaUpdate20144.pdf
- Lundblad, A-M., (2005). *Kärlek och hälsa. Parbehandling i ett folkhälsoperspektiv*.
Doktorsavhandling: NHV.
- Mileham, B. L. (2007). Online infidelity in Internet chat rooms: An ethnographic exploration. *Computers in Human Behavior, 23(1)*, (sid 11 - 31). University of Florida. Hämtad den 16 december 2015 från:
<https://pdfs.semanticscholar.org/4bfd/4f237dafdef0816ebd98d5bf68124f84652.pdf>
- Muise, A., Christofides, E., & Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: Does Facebook bring out the green - eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior, 12*, (sid. 441-444). Department of Psychology University of Guelph. Hämtad den 16 december 2015 från:

<https://pdfs.semanticscholar.org/38d4/e71ba25aa078570102e80f7dc1d0dc89103d.pdf>

Plantin, L., & Månsson, S - A. (red). (2012). Sexualitetsstudier. *Sexualitet på olika fält (sid.141 - 173)*. Malmö: Liber AB.

Roed, O., (2013) Å vaere eller ikke vaere på nett, er det spøersmålet? *Fokus på familien 4 - 2013, (sid 268 - 286)*. Universitetsforlaget.

Ruszczynski, S., (red), (1996). Psykoterapi med par. Ett psykoanalytiskt perspektiv. *Att reflektera kring att arbeta med par (sid. 240 - 264)*.

Utz, S., & Beukeboom, C. J., (2011). The role of social network sites in romantic relationships: effects on jealousy and relationship hapiness. *Volume 16, Issue 4, (sid. 511 - 527)*. VU University Amsterdam. Hämtad 16 december 2015 från: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1083-6101.2011.01552.x/full>

V. Sivers, M., & Lindgren, L. (2006). Konsten att hålla ihop. En handbok i kärlek. *Våra vanligaste problem (sid 129 - 155)*. Stockholm: Forum.

Winnicott, D.W. (1993). *Den skapande impulsen: Psykoanalytiska skrifter i urval av Arne Jemstedt*. Stockholm: Natur och Kultur.

Zanders, L., (2015). *Pars sätt att interagera på sociala medier - En studie utförd ur ett performativt genusperspektiv*. (Kandidatuppsats). Södertörns högskola, Institutionen för kultur och lärande.

Huddinge november 2015

Förfrågan om deltagande i intervju

Hej,

Jag heter Jan Ohm och arbetar som Familjerådgivare i Huddinge kommun.

I mitt arbete har det blivit vanligare att parens användning av sociala medier fått en större betydelse och ett större utrymme i parrelationen. Det finns både positiva och negativa konsekvenser av detta. Det finns en hel del forskat och skrivet om parens användning av sociala medier, framför allt i USA. Däremot finns inte så mycket forskat kring familjerådgivarens erfarenhet av detta, inte heller om och hur detta kan påverka det psykoterapeutiska arbetet.

För närvarande genomgår jag en vidareutbildning till psykoterapeut vid Psykologiska Institutionen, Stockholms Universitet. Som examensuppsats har jag valt att göra en undersökning av **Vilka erfarenheter har Familjerådgivaren/ terapeuten av parens användning av sociala medier samt vilket förhållningssätt finns till detta i det psykoterapeutiska arbetet?**

(med sociala medier avses Facebook, Instagram, Twitter , och interaktiv elektronisk kommunikation med smartphones och i-Pads).

För min studie vill jag gärna komma i kontakt med Familjerådgivare för att göra en intervju under ca en timme. Jag kommer att spela in intervjun, vilket sedan kommer att raderas när uppsatsen är klar. Det du berättar kommer att behandlas konfidentiellt och jag kommer inte använda ditt namn eller annat som kan identifiera dig i uppsatsen. Intervjun kommer att genomföras under senare delen av november och under december 2015. Platsen och tidpunkt ska vara praktisk och passande för dig.

Uppsatsen beräknas bli klar under vårterminens senare del 2016, och kommer senare att finnas arkiverad på Psykologiska Institutionen, Stockholms Universitet. Om Du skulle vilja kan jag sända den till dig via e-post. Min handledare heter Gunnar Bohman och är universitetslektor, med. dr., leg. psykolog, leg. Psykoterapeut.

Din erfarenhet och dina tankar om detta område är viktiga och betydelsefulla för mig och jag skulle bli glad om du vill dela med dig av dem i en intervju. Om du vill delta i en intervju kan du svara via mail eller telefon. Om du vill få mer information så är du välkommen att kontakta mig på samma sätt.

Med vänlig hälsning

Jan Ohm

Familjerådgivare

jan.ohm@huddinge.se

tel: 073-7315982 (lämna gärna meddelande på telefonsvararen om jag inte kan svara)

Intervjuguide

Bakgrundsinformation

Ålder, kön, utbildning, (antal år i yrket)

Erfarenhet

Vilken erfarenhet har du av parens användning av sociala medier?

Vad har du hört? Vilka situationer har beskrivits? Vilka områden har det handlat om? Vilka teman har det handlat om? Vilka konsekvenser har det fått för paren? Positivt och negativt?

Din syn

Vilken syn har du på parens användning av sociala medier?

Vad tycker du om parens användning av sociala medier? Vilka effekter tycker du att det får på parrelationen? Är det bra eller dåligt, eller både och?

Konsekvenser i arbetet

Får parens användning av sociala medier konsekvenser för det psykoterapeutiska arbetet?

Vilka konsekvenser får det? Vilka situationer ställs du inför? Vilka områden handlar det om? Vilka teman uppstår? Vad blir svårt? Vad underlättar?

Din strategi

Hur hanterar du eventuella konsekvenser av parens användning av sociala medier i ditt psykoterapeutiska arbete?

Har du utvecklat specifikt förhållningssätt? Vilka bevekelsegrunder har du för ev. förhållningssätt? Vilka nya situationer kan uppstå i det psykoterapeutiska arbetet?

Egen erfarenhet

Har du själv kunskap om sociala medier?

Vet du vad det handlar om? Vilka argument för och emot? Hur tror du den egna erfarenheten påverkar synen på parens användning av sociala medier? Hur tror du det påverkar det psykoterapeutiska arbetet?

Avslutning

Har du några frågor eller ytterligare kommentarer?

Hur har det varit att samtala om dessa ämnen?