

*Guld värt för cancerpatienter:*


# STÖD VIA SOCIALA MEDIER NÄR ÅNGESTEN ÄR SOM

Många cancerpatienter vänder sig till sociala medier för att både få information och utökat psykosocialt stöd. Nätet är öppet dygnet runt och möjliggör också för canceröverlevare att fortsätta sin läkningsprocess genom att kunna stödja den som är mitt uppe i en sjukdomsperiod.

Det skriver **Eva-Maria Strömsholm**, själv cancerpatient och utvecklingspsykolog, som gjort en litteraturstudie i ämnet.

**E**fter en cancerdiagnos, efter operation eller under pågående behandling, är det inte ovanligt att en cancerpatient börjar längta efter mer än bara information. Den som är sjuk vill kanske både få stöd och tröst och möjligheten att ställa frågor. Det är här som de sociala medierna är guld värda. Det finns otaliga former av stödgrupper på nätet och människor söker sig till dem av olika orsaker. När det gäller stöd för cancer finns det många värdefulla engelskspråkiga grupper där patienter diskuterar sin vardag, sina problem och besvär. Stödet via sociala medier har ökat och det kan också vara viktigt att i framtiden tänka på att ett psykosocialt stöd för cancerpatienter inte bara enbart kan erhållas via vårdpersonal utan även via de möjligheter som nätet kan erbjuda.

Som cancerpatient och blivande sjukskötare ansåg jag att det var av intresse att få skriva mitt lärdomsprov om någon-



**”Det framkom också att fler unga cancerpatienter, eller patienter med en sällsynt form av cancer, oftare utnyttjar sig av nätet eftersom det inte finns något annat sätt att få stöd eller information.”**

# MÖJLIGT ÄVEN VÄRST PÅ NATTEN

ting som tangerar sjukdomen i sig, men med fokus på hur man psykiskt kan komma tillbaka till livet efter ett cancerbesked. Mitt val av ämne till lärdomsprovet har sin grund i att jag själv startat en Facebookgrupp, ”Finlandssvenska Cancergruppen”, och vet hur viktigt det är för cancerpatienter att få ett psykosocialt stöd också via nätet.

## **SAKNAS FORSKNING PÅ OMRÅDET**

Arbetet är upplagt som en litteraturstudie och syftet var att ta reda vilket psykosocialt stöd som cancerpatienter får via sociala medier. Under sökningsfasen visade det sig dock hur svårt det är att hitta relevant forskning och givande artiklar om detta ämne.

De teoretiska utgångspunkterna i lärdomsprovet utgick från Katie Erikssons caritativa syn på vården. Eriksson talar mycket om Caritas och Caritasmotivet, det vill säga kär-

leksmotivet. Med det caritativa avses den handling när någon hjälper och ger stöd till en annan människa.

Genom de sociala medierna och stödet som ges via till exempel bloggar och Facebook får medmänniskor hjälp och stöd, och de kan dela tankar och funderingar, rädsla och oro med varandra. Detta psykosociala stöd är viktigt och kan ibland även vara mycket viktigare för cancerpatienten än att få ett psykosocialt stöd från annat håll.

I min studie tog jag även del av den forskning som är gjord av Yli-Uotila, Rantanen och Suominen (2013). De har kartlagt varför cancerpatienter söker sig till internet för att få socialt stöd. Behovet av information och känslomässigt stöd är stort och patienter vänder sig till nätet av flera och olika orsaker. Enligt författarna handlar det både om att få information och att få hjälp att hantera de okontrollerade känslor som är relaterade till sjukdomen. Det framkom ock-

så att fler unga cancerpatienter, eller patienter med en sällsynt form av cancer, oftare utnyttjar sig av nätet eftersom det inte finns något annat sätt att få stöd eller information.

### STÖD FRÅN ANDRA SJUKA VÄRDEFULLT

I artikeln av Yli-Uotila, Rantanen och Suominen (2013) framkom det även att ett så kallat inbördes stöd från en person som lider av samma sjukdom ansågs extra värdefullt. Internet har erbjudit möjligheten att få nya vänner med samma form av cancer även när cancerformen är ovanlig. Författarna skriver också att det ansågs viktigt att få ge stöd till andra och på det sättet få bidra med något. Patienterna läste också gärna om vad andra patienter har för erfarenheter, något som ansågs vara stödjande i sig.

Den här relativt nya forskningen tangerar det jag ville ta reda på i mitt slutarbete samt min önskan att belysa vikten av att få och ge stöd till andra i samma situation, medmänniska till medmänniska.

Min undersökning gjordes som en innehållsanalys där jag beskrev skillnader och likheter i text och innehåll. I min resultatredovisning kom jag fram till tre kategorier som jag valt att kalla: 1. Få information om sjukdomen, 2. Få uttrycka sina känslor (få och ge stöd), 3. Få skriva av sig (öka medvetenheten, dela berättelser).

I den första kategorin som handlar om att få information om sin sjukdom framkom det att det är viktigt för en cancerpatient att få tillräckligt med information. Denna information bör i främsta hand komma från vårdpersonal, men patienten söker även information från internet. Informationen kan handla om en kommande operation, behandlingar, biverkningar och livet efter cancer.

I den andra kategorin som handlar om att få uttrycka sina känslor kom det fram att många patienter vill ”prata av sig”. Att få berätta om känslor och tankar förbättrar det psykiska välbefinnandet. Att få uttrycka sig genom text och bild är viktigt för många cancerpatienter, och detta kan man uppnå via sociala medier.

I den tredje kategorin som handlar om att få skriva själv framkom det i några artiklar att cancerpatienter valt att blogga om sin sjukdom. Detta både för att hjälpa sig själva och andra men även för att öka medvetenheten om sjukdomen. Att skriva en blogg eller dagbok är ibland lättare än att prata om sin sjukdom.

### BEHOV AV ATT FÅ SKRIVA

Resultatet av de utvalda artiklarna visade att människor har ett behov av psykosocialt stöd och möjligheten att få det via sociala medier har ökat. Cancerpatienter har behov av att både få skriva om vad som har hänt dem och vad de går igenom, men det visade sig även att cancerpatienter har ett stort behov av att få ta del av information av olika slag.

Det psykosociala stödet kommer inte enbart från vården utan även från medmänniskor, personligt eller via sociala medier. Resultatet visade även att cancerpatienter får stöd via sociala medier genom att få uttrycka sina känslor. Att ge uttryck för sina känslor och öppna sin känslövärld för andra gör ofta att personer känner sig lättade, kanske kan även lidandet minska och ett hopp om framtidstro kan börja gro.

Det som framkom i min egen undersökning var att det psykosociala stödet var väldigt viktigt för många cancerpatienter – att själv få gå in på exempelvis Facebook och enkelt söka sig till en grupp för cancerpatienter och läsa, kommentera eller ställa frågor. Får en cancerpatient ångest mitt i natten kan personen gå in på nätet och skriva av sig, samt kanske få stöd och tröst direkt av andra som också är inloggade vid samma tidpunkt. Detta stöd kommer omedelbart och personen får förhoppningsvis sin ångest dämpad, sina frågor besvarade och sina rädslor lindrade och kan fortsätta sova. Det positiva med det psykosociala stödet via nätet är just att det sker direkt, cancerpatienten behöver inte vänta till klockan 8 följande morgon för att ringa någon i vården eller vänta ett par dagar för att komma till sin kurator. Via nätet får personen direkt ett stöd av andra som lever eller har levt i samma situation. I Finland finns ett mycket bra ord för detta, ”vertaistuki”, som kan översättas som ”kamratstöd”.

### TRÄFFAS ÄVEN I VERKLIGA LIVET

Den Finlandssvenska Cancergruppen som finns på Facebook är ett exempel på en grupp som ger mycket fint kamratstöd via nätet. Personerna börjar lära känna varandra via gruppen på nätet och en del träffar ordnas och livslång vänskap uppstår. Gruppen ordnar föreläsningar och julfester för sina medlemmar och det diskuteras både roliga och allvarliga saker. I den här gruppen har det psykosociala stödet gått vidare från att enbart handla om stöd via sociala medier till att handla om stöd ansikte mot ansikte – i det verkliga livet. I Sverige finns det också via sociala medier ett antal liknande grupper och diskussionsforum där stöd ges och tas emot på liknande sätt. Många cancerpatienter i dessa olika grupper säger att de inte vet vad de skulle göra/ha gjort utan denna grupp och den förståelse och det stöd som de får eller har fått. De cancerpatienter som klarat sin cancer och där det gått många år sedan de själva var sjuka känner också ofta en stor tröst av att få stödja andra som just är mitt inne i sin egen diagnos eller behandling. Dessa personer som via sociala medier hjälper andra vidare hjälper även sig själva i sin läkningsprocess.

Sammanfattningsvis kan sägas att det behövs mer forskning kring just behovet och möjligheterna kring att få psykosocialt stöd via sociala medier samt detta stöds betydelse för cancerpatienter.

EVA-MARIA STRÖMSHOLM, UTVECKLINGSPSYKOLOG,  
PEDAGOGIE MAGISTER, SJUKSKÖTARE, FÖRELÄSARE OCH CANCERPATIENT,  
EVAMARIA.STROMSHOLM@GMAIL.COM

