

## Depresjonsblogger

**Jeg har sluttet å lese bloggere** som vandrer deprimerte linjelangs på nettet – de en dag da jeg ikke syntes synd på dem mer. (...) Jeg har vært bekymret for motebloggernes overfladiske og enkle fremstilling av lykken, men jeg er for tiden mer bekymret for hvilke stemmer de voksne depresjonsbloggerne bærer ut i det åpne rom: At ingenting hjelper, at psykologer er noe dritt, og at det faktisk innerst inne er deilig å ha det vondt.

Jacob Arvola, på Tidsskriftet.no, 28. januar

**Hvis Jacob Arvola tror at** bloggerne skriver for at noen skal synes synd på dem tror jeg han tar grundig feil. Den terapeutiske effekten av å skrive ned vanskelige opplevelser har lenge vært kjent og mange psykologer inkluderer det i sin tilnærming.

Eva Jacobsen, dinpsykologonline.wordpress.com, 30. januar

**Jeg håper ikke** Arvolas blogginnlegg hindrer mennesker i å skrive om sin psykiske helse. (...) Å leve med depresjon er alvorlig, det er livsødeleggende, og det siste man trenger er, å bli bedt om å skjerpe seg. Det hjelper ikke.

Bibbis blog, En del av meg, 31. januar

**Makan til nedlatende,** kunnskapsløst og stigmatiserende blogginnlegg! Her har mange gode krefter jobbet jevnt og trutt i tiår for å berede grunnen for åpenhet rundt psykiske helseproblemer. (...) Så skal de da bli møtt med et «Ta deg sammen» og «skulle ønske dette kunne være en privatsak».

Bjørn Lydersen kommenterer Arvolas innlegg på tidsskriftet.no, 4. Februar

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 50, nummer 3, 2013, side*