



**Linnéuniversitetet**

Kalmar Växjö

Kandidatuppsats

# Processen av att lämna ett missbruk

*En kvalitativ litteraturstudie av åtta självbiografier*



*Författare:* Ann-Sofie Frisk & Alexandra Sjögren

*Handledare:* Anders Lundberg

*Examinator:* Torbjörn Forkby

*Termin:* VT19

*Ämne:* Socialt arbete

*Nivå:* Kandidat

*Kurskod:* 2SA47E

# Innehållsförteckning

1 Inledning .....	4
1.1 Problembakgrund.....	4
1.2 Problemformulering.....	4
1.3 Syfte .....	5
1.4 Frågeställningar.....	5
1.5 Begreppsdefinitioner.....	6
2 Tidigare forskning och teori om vägen ur ett missbruk.....	6
2.1 Vägen ur ett missbruk utifrån ett psykologiskt perspektiv .....	6
2.2 Vägen ur ett missbruk utifrån ett sociologiskt perspektiv .....	8
2.2.1 Kritik mot studien om roll-exit .....	11
3 Metod .....	12
3.1 Datainsamlingsmetod.....	12
3.2 Urvalsmetod och urval .....	12
3.3 Etiska överväganden .....	13
3.4 Metoddiskussion .....	14
3.5 Analysmetod .....	15
3.6 Arbetsfördelning .....	16
4 Resultat och analys .....	16
4.1 Presentation av självbiografier.....	16
4.2 Identifierade tema och kategorier .....	18
4.3 Starten på förändringen.....	18
4.3.1 Ifrågasättande.....	19
4.3.2 Misslyckade försök .....	20
4.4 Vändningen.....	23
4.4.1 Insikt .....	23
4.4.2 Vändpunkten .....	25
4.5 Tillfrisknandet.....	27
4.5.1 En kamp .....	27
4.5.2 Viktig hjälp .....	30
4.5.3 Nya jaget .....	32
4.5.4 Medvetenhet.....	34
5 Diskussion.....	36

5.1 Sammanfattning av resultat.....	36
5.2 Diskussion kring slutsatser .....	38
5.3 Förslag på vidare forskning .....	38
Referenslista.....	40
Bilagor.....	I
Bilaga 1 Läsfrågor.....	I

## Abstract

Author: Ann-Sofie Frisk & Alexandra Sjögren

Title: The process of leaving an abuse: a qualitative literature study of eight autobiographies.  
[Translated title]

Supervisor: Anders Lundberg

Assessor: Torbjörn Forkby

The aim of this study was to examine if the leaving of an abuse could be understood as a process, that incorporates both psychological and sociological parts. We collected our data through a qualitative method of reading autobiographies. The selection of materials was based on the autobiographies that dealt with substance abuse issues, where the selection was delimited to the autobiographies where the individuals had had an alcohol, drug or gambling abuse. The chosen material was written in Swedish, by the addict and after the individual had come out of their abuse. The reading of the material was based on a number of reading questions based on the study's questions. Following the patterns we found from the reading, we formed a division of our results where eight themes were identified that seemed to play an important role when leaving an abuse: questioning, unsuccessful attempts, insight, turning point, a struggle, important help, new self and awareness. Our result was then analyzed against both psychological and sociological research to give different explanatory models of what we saw in the material. The psychologically oriented research talked about how an individual leaves addiction and how, for example, cognitive changes and turning points are central parts. The sociologically oriented research consisted of a theoretical explanation model about how an individual makes a role exit when, for example, he leaves an abuse where social factors such as environmental impact plays an important role. One of the study's conclusions was that leaving an abuse could be understood as a process. Another conclusion was that the eight different steps of the process could include both sociological and psychological parts. Thus, through our study, we distinguished that leaving an abuse was not only influenced by one or the other approach, but that studies that illuminate and merge both psychological and sociological perspectives are needed. The study also shows the importance of bringing these two directions together in order to reach a full understanding of what the individual undergoes during his or her journey from an abuse.

*Key words:* drug abuse, alcohol abuse, gambling addiction, role-exit, turning point, cognitive changes.

*Nyckelord:* narkotikamissbruk, alkoholmissbruk, spelmissbruk, roll-exit, vändpunkt, kognitiva förändringar.

## Tack

Vi vill rikta ett tack till vår handledare för den vägledning han gett oss och det bollplank han har varit. Vi är också tacksamma till varandra för att vi genomfört denna studie tillsammans.

# 1 Inledning

## 1.1 Problembakgrund

Missbruk och beroende av olika substanser är idag ett utbrett och växande socialt problem i vårt samhälle då det i Sverige idag finns omkring 780 000 personer över 18 år som har denna problematik (Folkhälsomyndigheten 2017; Socialstyrelsen 2019a). Även det faktum att användningen av narkotika har ökat bland unga människor är ett oroande fenomen. De narkotikarelaterade dödsfallen har ökat markant från 2006 fram till idag, vilket är en bidragande faktor till att missbruk ses som ett oroande och växande problem i samhället (Socialstyrelsen 2019b). Individer kan vara beroende av eller missbruka exempelvis spel, alkohol, narkotika, dopingpreparat, läkemedel, tobak eller mat. När ett beroende även blir ett skadligt bruk som orsakar psykisk eller fysisk skada på hälsan eller har negativa sociala konsekvenser kan det handla om ett missbruk (Socialstyrelsen 2019a; Socialstyrelsen 2018). Hjärnans belöningssystem stimuleras när individer använder substanser som exempelvis alkohol eller narkotika. När användningen sker under längre tid med korta intervaller mellan vänjer sig hjärnan vid stimulansen och ett beroende utvecklas. Denna stimulering kan leda till ett mer intensivt användande och är en orsak till att det kan vara svårt för individer att sluta med användningen av substanserna (Engström 2018; Bengtsson 2017).

## 1.2 Problemformulering

Bredvid det sociala problemet att missbruk ökar bland befolkningen står de människor som tidigare varit fast i ett missbruk men lyckats ta sig ur det trots den stimulans beroendet ger dem. Vad det är som gör att en person lyckas lämna sitt missbruk medans en annan dör på grund av missbruket är svårt att säga. Enligt Kearney & O'Sullivan (2003) kantas vägen ur ett missbruk av många utmaningar, där förändring i missbruksbeteendet och förändring av självbild hör ihop och förstärker varandra. Forskarna menar att om en förändring i missbruksbeteendet ska ske och hålla på lång sikt så behöver individen omvärdera hur hen ser på sig själv och sin livssituation. En sådan omvärdering kan ibland föregås av en insikt att ens missbruksbeteende strider mot sina egentliga önskningar och värderingar. Detta kan fungera som en vändpunkt som vidare föder fler steg mot tillfrisknande. Obong'o, Alexander, Chavan, Dillon och Kedias (2017) diskuterar även olika omständigheter som kan fungera som vändpunkter eller skapa ett vägskäl för en individ i vägen ur sitt missbruk. Däribland finns faktorer som att bli medveten om missbrukets konsekvenser, inse allvaret i sitt missbruk samt att se möjliga fördelar med att lämna missbruket. DePue, Finch och Nation (2014) talar om

vändpunkter som en insikt i hur destruktivt missbruket är, vilket kan föregås av en upplevelse av att hamna på *botten*. Individen kan uppleva att den har nått en lägsta punkt i sitt missbruk efter exempelvis ett självmordsförsök. Efter att ha nått botten börjar individens förändring mot ett liv utan missbruk. Minnena av bottenupplevelsen kan fungera som en påminnelse av det negativa med missbruket och därmed bidra till ett vidhållande av nykterheten. Flera forskare (Kearney & O'Sullivan 2003; Koski-Jännes 1998; DePue, Finch och Nation 2014) menar att beteendeförändring hänger starkt ihop med en förändring av individens självbild. De är överens om att individen behöver genomgå en process där individen förändrar synen på sig själv, formar ett nytt jag och lämnar felaktiga bilder av sig själv bakom sig.

Ovan presenterad tidigare forskning diskuterar olika delar som en individ går igenom under vägen ur sitt missbruk. Även i vår studie kommer vi ha detta processuella perspektiv när vi studerar hur vägen ur ett missbruk tar sig uttryck i de berättelser vi kommer ta del av genom vårt material. För att skapa ytterligare förståelse för hur vårt material kan förstås som en process kommer Ebaugh's (1988) studie kring lämnandet av en roll användas. Utifrån tidigare forskning finns det tydliga psykologiska förklaringsmodeller till hur en individ tar sig ur ett missbruk. Det finns även genom Ebaugh's (1988) studie en tydlig sociologisk inriktning att se vägen ur ett missbruk ur ett roll-perspektiv. En kunskapslucka som vi identifierat är en processuell förklaring till vägen ur ett missbruk som innefattar båda dessa inriktningar.

### 1.3 Syfte

Syftet med denna studie är att undersöka om vägen ur ett missbruk kan förstås som en process, som innefattar både sociologiska och psykologiska delar.

### 1.4 Frågeställningar

- Hur beskriver individerna vägen ur sitt missbruk?
- Vad beskriver individerna som betydande under vägen ur sitt missbruk?
- Vilka förändringar i självbild och i beteende genomgår individerna under vägen ur sitt missbruk?

## 1.5 Begreppsdefinitioner

*Psykologiskt perspektiv:* Beteende och sätt att tänka studeras utifrån synen på människan som en individ med en förmåga att förstå och reflektera över sin egen situation. Det är människans subjektivitet som är viktig i detta perspektiv (Nationalencyklopedin, u.å.a).

*Sociologiskt perspektiv:* Människan studeras genom sociala relationer och hur omgivningen påverkar individens beteende och sätt att tänka. Perspektivet lyfter hur sociala strukturer som exempelvis roller eller klasstillhörighet påverkar den sociala interaktionen (Nationalencyklopedin, u.å.b).

## 2 Tidigare forskning och teori om vägen ur ett missbruk

Vi kommer här presentera tidigare forskning kring vägen ur ett missbruk samt forskning i form av ett teoretiskt perspektiv. Det sistnämnda utgörs av en teoretisk modell kring lämnandet av en roll utformad av Ebaugh (1988). Forskningen som presenteras i detta avsnitt kommer användas i vår analys för att belysa hur vårt material skapar en process som utgår från både psykologiska och sociologiska förklaringsmodeller. Då kritik framkommit på den teoretiska modell som Ebaugh (1988) har utformat genom sin forskning, anser vi det relevant att även presentera denna kritik i avsnittet som utgår från ett sociologiskt perspektiv. Vi har valt att skilja de två perspektiven från varandra och presenterar därför forskningen i två separata avsnitt nedan.

### 2.1 Vägen ur ett missbruk utifrån ett psykologiskt perspektiv

Nedan följer delar av resultat från tidigare genomförda studier som påvisat ett psykologiskt förklaringsätt till individers väg ur missbruk. Studierna behandlade alla olika typer av missbruk och beroenden och följde därav inte alltid vår avgränsning mot alkohol-, narkotika- eller spelmissbruk. Trots att två av studierna är gjorda på 1990-talet ser vi likheter med den nyare forskningen och anser därför att den studierna fortfarande är lämpliga att lyfta fram.

DePue, Finch och Nation (2014) betonar att det behövs en kognitiv förändring för att nå livet utan missbruk. Enligt Kearney och O'Sullivan (2003) kan en kognitiv förändring ses som en process av att skapa ett nytt jag som befäster och förstärker nya beteende- och livsstilsförändringar. De beteendeförändringar som individen lyckas göra ger indikationer på att individen kan skapa ett nytt jag utan sitt missbruk. Det nya jaget stärks därmed och bidrar

till att individen håller fast vid det förändrade beteendet. En kognitiv omvärdering av både sig själv och sin situation är därav nödvändig för att nå en beteendeförändring som håller på sikt. Enligt Rødner Sznitman (2007) ser individer som missbrukar inte sig själva som en missbrukare i den negativa mening som samhället tillskriver en missbrukare. Individerna ser ofta missbruket mer som ett användande av exempelvis narkotika och inte som någonting negativt och farligt. Utifrån det skapar de sedan sin självbild genom att fly den sociala identiteten som missbrukare och istället se sitt användande av exempelvis narkotika som någonting positivt. Koski-Jännes (1998) anser att beteendet, missbruket, kan ha en stor effekt på individen ur den aspekt att individen inte längre känner igen sig själv eller sin personlighet. Därav behöver individen förändra synen på sig själv och överge felaktiga bilder av användandet och den man är i strävan mot livet utan missbruk. Denna strävan efter äkthet kan därmed spela en stor roll för förhoppningen att nå ett liv utan missbruk.

Att sluta missbruka handlar därav inte bara om att förändra sitt beteende utan även om att omvandla hela sin identitet och synen på sig själv. Identitetsbegreppet förklaras som hur en individ ser på sig själv men även hur individen uppfattar att den blir sedd av andra. Från att till exempel se sig själv som en drickande icke-alkoholist till att omvandla sin självbild till en icke-drickande alkoholist är ett av de exempel som tydligast visar på att det krävs stora förändringar i individens värderingar och normer för att omvandla synen på sig själv. I processen av att lämna ett missbruk behöver individen börja se missbruket och den identiteten som något negativt (Cain 1991).

Kearney och O'Sullivan (2003) menar att den kognitiva omvärderingen av individens syn på sig själv ofta föregås av en händelse eller insikt som medför plågsamma bevis för hur beteendet strider mot individens grundläggande värderingar och mål. Forskarna anser att denna händelse eller insikt kan fungera som en första vändpunkt och är ett steg mot beteendeförändring och ett liv fritt från missbruk. Även DePue, Finch och Nation (2014) menar att en vändpunkt kan fungera som en början till kognitiv förändring, alltså en förändring i tänkandet, som i sin tur leder till positiva processer. Dessa positiva processer kan exempelvis vara att individen söker hjälp för sitt missbruk. Enligt Cain (1991) kan vändpunkten kännetecknas som en personlig kris i missbrukarens liv som medför att en förändring måste ske. Vidare framställer DePue, Finch och Nation (2014) vändpunkten i samband med att individen befinner sig på *botten*, vilket innebär att individen befinner sig på sin allra lägsta punkt i missbruket. Det kan handla om att individen exempelvis har



självmodstankar, är deprimerad eller känner sig allmänt olycklig. Det är vid detta tillfälle som individens förändring mot ett nyktert liv börjar. Upplevelsen av att befinna sig på botten av sitt liv medför negativa tankar kring missbruket vilket kan leda till en vändpunkt. På liknande sätt menar Koski-Jännes (1998) att individen behöver nå en vändpunkt, dock menar han att det kan föregås av flera mindre uppvaknanden, alltså händelser som leder individen närmare att sluta missbruka.

Koski-Jännes (1998) samt Obong'o, Alexander, Chavan, Dillon och Kedias (2017) visar att det krävs motivation för att kunna sluta med sitt missbruk, vilket individen ofta finner i den händelse som skapar vändpunkten. Rädslan för att dö eller faktumet att individen har en sviktande hälsa är exempel på faktorer som kan fungera som ett uppvaknande, men även som motivation i arbetet mot ett liv utan missbruk. Koski-Jännes (1998) belyser individens erfarenheter av vändpunkter som en bidragande faktor till en förhöjd medvetenhet som vidare förändrar hur individen tänker kring och förstår olika ting. Att även utveckla en medvetenhet kring konsekvenserna av sitt missbruk kan fungera som en hjälp i vägen ur (Obong'o et. al. 2017). Enligt Cain (1991) är minnena av vändpunkten och de känslor som individen upplevde vid den tidpunkten ett sätt att hjälpa upprätthållandet av den nya identiteten. Forskaren menar att det är av stor vikt att lära sig leva med det förflutna för att kunna gå vidare.

## 2.2 Vägen ur ett missbruk utifrån ett sociologiskt perspektiv

Ebaugh (1988) bidrar i sin bok *Becoming an Ex: The process of role exit* med en sociologisk förklaringsmodell till vägen ut ur ett missbruk som vi har nytta av i denna uppsats. I boken presenterar forskaren sin studie som belyser hur processen ser ut när en individ lämnar en roll, vilket hon kallar för roll-exit. Studien bygger på 185 intervjuer med personer som frivilligt gjort en så kallad roll-exit, exempelvis blivit en ex-polis, ex-nunna eller ex-missbrukare. Utefter resultatet av studien utformade hon en teoretisk modell som består av fyra faser som individerna i hennes studie gick igenom kronologiskt när de gjorde en så kallad roll-exit; *de första tvivlen, sökande efter alternativ, vändpunkter* samt *skapande av ex-rollen*. Dessa faser ses som delar av en social process som individen går igenom när den går från en roll till en annan, där omgivningens påverkan är en central del.

I den första fasen av exit-processen, *de första tvivlen*, börjar individen ifrågasätta sin nuvarande roll och tvivla på sitt åtagande till den. Individen börjar fundera över de för- och nackdelar som finns med rollen och väger vilka vinster eller förluster hen skulle uppleva om

den lämnade respektive stannade i rollen. När individen börjar få sina första tvivel kring sin roll kan omgivningen även se en antydning till en förändring i individens beteende.

Omgivningens reaktioner på individens funderingar på att lämna sin roll är otroligt betydande för individens beslut att genomföra en roll-exit. Huruvida individen möts av negativ eller positiv respons påverkar och kan försena eller förhindra processen att lämna sin roll (Ebaugh 1988). Vid individens första tvivel på sin roll sker en omdefiniering av dennes livssituation, vilket kan ha satts igång av exempelvis olika händelser. Vissa händelser kan göra individen medveten om att den är missnöjd och ser nackdelarna med sin roll. För en alkoholist kunde första tvivel på sin missbrukar-roll komma när exempelvis hen blev lämnad av sin partner, fick en oroande hälsorapport eller körde rattfull. Händelserna fick individen att konfrontera att hen hade allvarliga problem med alkohol. Oavsett anledning till individens första tvivel går det att konstatera att när individen börjat ifrågasätta sin roll och sitt åtagande till den så är exit-processen igång och individen börjar dra sig ifrån sin nuvarande roll (Ebaugh 1988).

Under exit-processens andra fas, *sökande efter alternativ*, vägs för- och nackdelar med rollen mer aktivt än tidigare. Individen gör under denna fas liknande en utvärdering av den nuvarande rollen jämfört med potentiella alternativ till nya roller. Social respons är en viktig faktor då omgivningen ger positiv eller negativ respons på individens avvägning. Responsen är av betydelse eftersom den i form av positiva reaktioner kan öka tempot i exit-processen och i form av negativa reaktioner försvåra för individen att lämna. Roll-exit kan även bära med sig sociala sanktioner vilket blir en viktig del för individen att ta med i utvärderingen.

Fortsättningsvis börjar individen under denna fas även identifiera sig med en ny referensgrupp. Identifieringen sker långsamt i takt med att individen börjar värdera sig i liknande standard och mål som den nya rollen har. Därefter börjar individen följa den nya rollens värderingar, attityder samt normer och ett skifte i referensgrupp har då skett. I samband med detta skifte börjar även individen öva på den nya rollen och lär sig att identifieras med dessa nya normer och attityder. Under denna övning provas även omgivningens reaktioner på den potentiella nya rollen, som sedan kan forma grunden i det slutgiltiga beslutet (Ebaugh 1988).

I den tredje fasen, *vändpunkter*, tar individen sitt definitiva beslut att lämna sin nuvarande roll. Ofta föregås beslutet av att individen upplever en vändpunkt i sitt liv, en händelse som skapar en medvetenhet hos individen att den nuvarande rollen inte längre är tillfredsställande. Vändpunkten kan vara antingen en stor händelse vid ett tillfälle eller flera små händelser som

gradvis för individen mot en roll-exit. Efter vändpunkten och när individen har tagit beslutet att lämna sin roll tillkännager individen detta för andra. Detta fastställer beslutet och kan exempelvis vara att en alkoholist går in i behandling för sitt missbruk. Individens omgivning kan då respondera antingen genom att stötta beslutet eller kräva att individen förklarar och rättfärdigar sitt val. Vid de fall där omgivningens stöd saknas blir det svårare för individen att lämna rollen och etablera en ny roll. Vidare kan individen reagera med olika känslor när vändpunkten skett och ett lämnande av rollen är beslutat. Exempelvis kan en alkoholist uppleva en rädsla för att inte lyckas hålla sig nykter när den nu lämnat sitt missbruk. Man kan också uppleva en känsla av vakuum, när man befinner sig mitt emellan två roller och känner att man inte tillhör någon specifik grupp för tillfället. Har då rollövningar skett och individen identifierar sig med den nya referensgruppen sker övergången enklare och individen kan lättare känna tillhörighet till den nya rollen (Ebaugh 1988).

När individen lämnat den gamla rollen påbörjas processen med att skapa och anpassa sig till den nya rollen vilket är den fjärde och sista fasen, *skapande av ex-rollen*. Individen börjar se sig själv som ett ex, exempelvis en ex-missbrukare, då den gamla roll-identiteten involveras i den nya. En stor del av att skapa en ex-roll handlar om dilemmat mellan hur individen vill definiera sig själv och vilka sociala förväntningar som finns på individen. När individen befinner sig mellan den gamla och nya rollen börjar individen antyda till omgivningen att en förändring har skett. Individen vill genom dessa signaler förmedla en förväntan av att bli behandlad på ett nytt sätt som är i enlighet med den nya rollen. Samtidigt som individen kämpar med att förändra sig själv och skapa en ny roll relaterar omgivningen fortfarande till hur individen brukade vara och förväntar sig ett beteende i likhet med den gamla rollen. Om roll-förändringen efterfrågas av omgivningen, exempelvis när det gäller att lämna missbruk eller kriminalitet, ses förändringen som socialt önskvärd. Även om omgivningen efterfrågar rehabilitering från vad som anses vara en dålig roll till en bättre kan individen fortfarande bli ett objekt för negativa reaktioner och social stigma på grund av den tidigare rollen individen haft. Här spelar närståendes stöd en stor betydelse i kampen mot omgivningens sanktioner. Att bli ett ex bygger i grunden på vem individen var innan roll-bytet vilket gör att den gamla rollen alltid kommer leva kvar med individen som en medvetenhet kring vad som varit. Det blir som rester från någonting gammalt som påminner individen om hur och varför ett rollbyte skedde (Ebaugh 1988).

### 2.2.1 Kritik mot studien om roll-exit

Enligt Wacquant (1990) finns flertalet brister i Ebaughs (1988) studie om roll-exit, vilket han presenterar i sin kritiska artikel. Han uttrycker en stark kritik mot att studien grundar sig i rollteorin, utvecklad av Linton, Merton och Parson, som Wacquant menar är föråldrad och ifrågasätter därmed dess fortsatta relevans. Den huvudsakliga bristen i studien är också att det empiriska materialet Ebaugh framställer upplevs som löst vid sidan av det teoretiska argumentet. Wacquant anser att studien istället bygger på sunt förnuft och saknar en mer djupgående och dynamisk analys vilket får honom att tvivla på studiens vetenskapliga avkastning. Vidare tvivlar Wacquant på Ebaughs påstående att roll-exit är en process som är generaliserbar på alla typer av exits. Han ifrågasätter om den verkligen är likadan för alla individer och därmed skulle stå opåverkad av de kulturella ramar som gäller i olika arenor. Vidare ställer han sig kritisk till att Ebaugh inte tar hänsyn till andra områden som påverkar en individs roll-exit, såsom vilka sociala, ekonomiska eller kulturella resurser individen har. Han menar att dessa delar har en betydande påverkan på individens rollövergång och därav blir Ebaughs andra fas, *söka alternativ*, endast möjlig för de som har resurser att tillgå och möjligheter till andra roll-alternativ. Wacquant lyfter även kritik mot att Ebaugh endast studerat frivilliga roll-exits och påstår att det kanske skulle finnas mer att lära från de som tvingas lämna en roll. Även här belyses bristerna i Ebaughs påstående om att samma process gäller olika typer av exits då det blir tydligt att de som blir tvungna att lämna en roll därmed inte går igenom de första två faserna av tvivel och alternativsökande. De behöver istället direkt ställas inför konsekvenserna av en vändpunkt som de varken förutsåg eller önskade. Wacquant menar att studien gör empiriska framsteg på bekostnad av teoretisk regression. Han anser vidare att en studie av roll-exit skulle kunna baseras på andra teoretiska perspektiv än rollteorin och därmed konstruera en djupare analys av de empiriska materialen. Han ifrågasätter verkets vetenskapliga avkastning och har som slutsats att Ebaughs studie visar att det är dags att göra exit från rollteori.

Vi har tagit kritiken i beaktning genom vår studie och kommer använda den i delar av analysen, då vår ambition är att lyfta ett bredare perspektiv av vägen ur ett missbruk och därav inte fokusera på rollteori i sig. Vi tar också till oss kritiken genom att låta vårt material utforma sin egen process som inte nödvändigtvis stämmer överens med Ebaughs studies resultat och analys. Vi anser dock att hennes studie trots den kritik som vi lyft fram och det faktum att studien är gjord för 31 år sedan fortfarande är en användbar förklaringsmodell då

den tydligt belyser ett processuellt perspektiv som även vår studie ämnar att framställa.

## 3 Metod

Under detta avsnitt kommer vi att redogöra för de olika metodologiska och etiska överväganden som gjorts i vår studie. Däribland val av datainsamlingsmetod, urvalsmetod och urval samt analysmetod. Vi kommer att föra en metoddiskussion, etisk diskussion samt beskriva vår arbetsfördelning.

### 3.1 Datainsamlingsmetod

Vi valde att genomföra vår studie utifrån kvalitativ metod som är en vetenskaplig metod för att bedriva forskning och införskaffa kunskap. Det finns olika typer av kvalitativa metoder som används på olika sätt utifrån olika forskningssyften. Grundläggande för de kvalitativa metoderna är att de används vid forskning om upplevelser i termer av känslor och tankar (Barbosa da Silva & Wahlberg 1994). Enligt Levin (2008) strävar den kvalitativa metoden efter att förstå och tolka snarare än att förklara. Att studera livshistorier utifrån självbiografier är en användbar datainsamlingsmetod inom kvalitativ forskning för att förstå och tolka individers livssituationer och den eventuella problematik de befinner sig i (Öberg 2015). Utifrån vårt syfte och våra frågeställningar behöver vi förstå hur vägen ur ett missbruk kan se ut, vilket då gör den kvalitativa metoden i form av självbiografier till en användbar metod för vår studie.

### 3.2 Urvalsmetod och urval

Med utgångspunkt i Yins (2013) beskrivning av avsiktligt urval fann vi denna urvalsmetod mest relevant för vår studie. Avsiktligt urval gav oss en möjlighet att medvetet välja ut de självbiografier som skulle ha störst betydelse för vår studie, vilket i första hand innebar att självbiografierna skulle behandla just missbruksproblematik. Yin (2013) presenterar ytterligare urvalsmetoder där exempelvis ett snöbollsurval skulle innebära att vi hade funnit vårt urval genom att i en vald självbiografi finna tips på andra självbiografier att läsa för vår studie. Denna urvalsmetod ansåg vi dock inte lämpad till vår studie då det inte var troligt att vi skulle finna dessa tips i biografierna. Ett slumpmässigt urval skulle kunna passa när studiens resultat syftar till att generalisera en hel population och lämpar sig ofta i kvantitativa studier. Vi hade dock inte för avsikt att vårt resultat skulle tala för alla individer med

missbruksproblematik, utan sökte att förstå mer av enskilda individers berättelser genom en kvalitativ metod.

För att få ett material som speglade individernas egna berättelser valde vi, med stöd i ett avsiktligt urval, självbiografier som författats av individerna själva. Vid insamlingen av vårt material sökte vi efter lämpliga självbiografier på Adlibris samt Bokus genom att leta i deras kategorier *missbruk*, *beroende* samt *självbiografier*. Vi valde endast böcker på svenska då vi rent språkligt förstod svenska bättre än andra språk och vi önskade förstå individernas berättelser så bra som möjligt. Genom ett avsiktligt urval kunde även ett så passande material som möjligt samlas in (Yin 2013), då vi medvetet kunde välja ut självbiografier som behandlade olika sorters missbruk. Vi avgränsade oss till att välja de självbiografier där individerna hade haft ett narkotika-, alkohol- eller spelmissbruk, då vi hade uppfattningen av att dessa tre missbruksproblematiker var mest förekommande i samhällsdiskussionen och låg i linje med våra intresseområden. Detta gav oss därigenom möjlighet att samla in en bredare data till vår studie än om vi endast hade valt självbiografier som berörde en sorts missbruksproblematik. Utifrån vårt syfte var det av betydelse att studera självbiografier som behandlade ämnet missbruk där individernas väg ur sitt missbruk berördes. Vi valde därav med stöd i den utsedda urvalsmetoden avsiktligt ut självbiografier där individerna hade lämnat sitt missbruk, med förhoppningen att biografierna skulle innehålla information om deras väg ur.

Åtta stycken självbiografier lästes för att skapa en så bred bild som möjligt av olika individers livshistorier och erfarenheter inom ramen för den tid som fanns för studien. Yin (2013) menar att det är fördelaktigt att välja ett större antal studieobjekt då det bidrar till ett större förtroende och tilltro till studiens material. Att välja åtta självbiografier att studera och inte färre, gav oss därmed möjlighet till en bredare kunskap och förståelse om det forskningsproblem vi studerade.

### 3.3 Etiska överväganden

Utifrån 3§ 1 punkten i Lagen om etikprövning av forskning som avser människor (SFS 2003:460) skall forskning som behandlar känsliga personuppgifter, exempelvis om hälsa, omfattas av lagen och därmed även etikprövas. Missbruk är kopplat till individens hälsa vilket innebar att vår studie omfattades av lagen och därför behövde beakta vissa etiska forskningsregler. Enligt Vetenskapsrådet (2017) är det i forskningssammanhang även av vikt

att överväga hur studien påverkar exempelvis informanten positivt eller negativt. Det är av stor vikt att skydda dessa personer från skada eller kränkning i samband med att de medverkar i ett forskningsprojekt, därav var vårt val av metod även en betydelsefull aspekt att beakta. Enligt Vetenskapsrådet (2017) anses det inte vara etiskt försvarbart att be individer att berätta om deras problem eller eventuella traumatiska minnen, därmed ansåg vi att självbiografier var en användbar metod, då individerna frivilligt berättade om sina erfarenheter. Utifrån vårt val av metod var det även viktigt att förbli objektiv genom studien så att våra egna värderingar inte speglades i vårt resultat som annars riskerade att bli missvisande i förhållande vad individerna egentligen berättade om.

Vidare är det också av vikt i forskning att skydda informanter genom att avidentifiera deras historier för att inte riskera att de kan utsättas för kränkning eller skada om deras identitet avslöjas (Vetenskapsrådet 2017). Eftersom självbiografierna i vår studie hade utgetts frivilligt av författarna som även hade beslutat kring att utge boken i sitt riktiga namn eller inte, ansåg vi att denna etiska aspekt inte var ett hinder för vår studie. Efter beaktandet av de ovanstående etiska aspekterna ansåg vi att studien gick att genomföra utan att orsaka skada på de individerna som medverkade.

### 3.4 Metoddiskussion

En problematisk aspekt med att använda självbiografier som studiens datainsamlingsmetod är att datan består av färdig text som vi därmed inte kan ställa följdfrågor till och vi kan därav heller inte gå djupare in på aspekter vi uppfattar som intressanta (Yin 2013). Validiteten i vår studie har därför en brist i att resultat, analys av material och de slutsatser vi kommer fram till inte kan stämmas av med författarna av självbiografierna gällande om vi har uppfattat deras berättelser korrekt. För att väga upp denna brist på trovärdighet har vi diskuterat i enskild handledning och i grupphandledning hur vi har förstått och tolkat vårt material samt mottagit feedback. Eftersom vi har varit två som genomfört studien har vi även haft möjlighet att stämma av med varandra så vi har förstått vårt material rätt samt kunnat förklara för varandra vad vi tror författaren menat.

Ytterligare ett perspektiv som är viktigt att ta hänsyn till vid studier av självbiografier är den begränsade information biografierna ger. Författarna väljer själva ut vilka delar av sin livshistoria som ska framgå i biografin, vilket innebär att studiens material endast kommer att

reflektera utvalda delar av enskilda individers berättelse (Yin 2013). Detta blir en brist i studiens reliabilitet då vi inte kan försäkra oss om att vårt material är tillförlitligt i den mening att författarna kan ha framställt sin väg ur sitt missbruk som den så önskar. Vi kan inte heller veta i vilket syfte författaren skrivit sin självbiografi. Några av våra valda självbiografier är skrivna av individer som till viss del är kända profiler i samhället. Det finns en risk att individen har valt att skriva en bok för att väcka uppmärksamhet eller tjäna pengar på att dela med sig av sin missbruksproblematik. Vi har dock inte möjlighet att veta vilka intentioner författarna har men vi har försökt att välja de självbiografier vi uppfattar som ärliga, transparenta och som uppvisar en sårbarhet. Det är för oss viktigt att poängtera att vår studie inte syftar till att tala för alla individer som har kommit ur ett missbruk och vi gör inget anspråk på att processen vi lyfter fram i vårt resultat och analys skulle vara allmängiltig. När det råder ovissheter kring om materialet är fullständigt eller framställt av författaren på rätt sätt, menar även Becker (2008) att materialet därmed inte kan ge en allmängiltig eller fullständig bild av forskningsproblemet och inte heller vara representativ för exempelvis alla människor med missbruksproblematik.

### 3.5 Analysmetod

Inom kvalitativ forskning finns det olika metoder för att analysera studiens insamlade material (Fejes & Thornberg 2015). Utifrån vårt syfte och våra frågeställningar, samt vår metod har vi valt att använda oss utav analysmetoden innehållsanalys för att identifiera mönster i vårt material och forma ett resultat. En innehållsanalys fokuserar på innehållet i materialet, exempelvis vilka händelser som skildras, vilka betydande karaktärer som finns samt vilka genomgående teman som kan identifieras (Johansson & Öberg 2008; Öberg 2015).

För att få vägledning i vilket sorts material vi skulle söka efter i läsningen av självbiografierna utformade vi ett antal läsfrågor (se bilaga 1) till texterna som har utgångspunkt i studiens frågeställningar. Vi läste sedan hälften av självbiografierna var och antecknade tankar kring materialet under läsningen samt markerade citat och nyckelord, som svar på läsfrågorna. Efter läsningen diskuterade vi med varandra kring samtliga böcker genom att sammanfatta böckerna för varandra samt visa och läsa upp delar vi funnit användbara till vårt resultat. Genom att gå igenom böckerna tillsammans började vi se vissa mönster eller nyckelbegrepp i berättelserna. Vi gick därefter åter igenom böckerna och letade efter fler delar som stämde in på mönstrena. Utefter de mönster vi fann formade vi en indelning av vårt resultat enligt ett huvudtema, tre huvudkategorier och åtta underkategorier (se tabell 1). Med hjälp av våra



anteckningar och markeringar i böckerna valde vi gemensamt ut citat som vi ville lyfta upp i studien för att stärka vårt resultat och vår analys av materialet. Vi sorterade bland citaten och valde ut de som vi ansåg var mest talande.

### 3.6 Arbetsfördelning

Båda har läst de vetenskapliga artiklar och avhandling som ligger till grund för avsnittet tidigare forskning. Vi har delat upp läsningen av självbiografierna lika genom att läsa hälften var, samt diskuterat dem tillsammans. I de avsnitt där den ena har utformat en grundtext har den andra läst, korrigerat och bearbetat texten och alla beståndsdelar i uppsatsen har på så sätt trots viss uppdelning processats tillsammans.

## 4 Resultat och analys

Utifrån huvudtemat processen ur ett missbruk kommer vårt resultat och analys att presenteras. Detta avsnitt börjar med en presentation en sammanfattning av självbiografierna för att ge en bakgrund till individernas liv och missbruksproblematik. Sedan presenteras en tabell för att visa hur materialet har sorterats och i vilken ordning resultatet kommer framställas. Under varje underkategori presenteras sedan en sammanfattning av vårt material, vårt resultat, och därefter lyfter vi fram talande citat och avslutar med en analys. Vi lyfter fram de citat vi anser är mest talande och kärnfulla, därför skiljer det sig i hur många citat från varje författare som lyfts fram. Alla författare är dock representerade i resultatet under varje underkategori. När vi i resultat och analys refererar till självbiografierna kommer endast efternamn att användas med undantag vid citat då även årtal och sidhänvisning anges. Som tidigare nämnt kommer vi i vår analys att använda oss av både psykologisk och sociologisk tidigare forskning för att förstå de olika skeendena i processen.

### 4.1 Presentation av självbiografier

*Med livet som insats* av Carl Déman (2019).

Déman beskriver sitt liv som spelmissbrukare. Som 10-åring älskade han spelmaskinerna på färjan och njöt av spänningen det medförde. Déman blev beroende av att spela på bland annat sportsbetting och nätcasinon. Han skildrar sin brottning mellan spänningen i att spela, ångesten när han förlorar pengar, desperationen att vinna tillbaka och lögnerna gentemot omgivningen.

*Jag som var så rolig att dricka vin med: rapport från ett år som nykter alkoholist* av Rebecka Åhlund (2019).

Åhlund återger sitt liv som alkoholist. Hon beskriver hur hennes missbruk först bara var vardagsdrickande men sedan utvecklades till ett missbruk. I självbiografin får vi även följa Åhlund under ett år som nykter alkoholist.

*Idag är jag fri* av Josefin Dahlberg (2018).

Dahlberg berättar om sin uppväxt där hon började dricka alkohol som 10-åring. Dahlberg skildrar sin problematiska uppväxt med en pappa som var alkoholist. Som tonåring var hon fast i ett missbruk och hennes utekvällar slutade nästan alltid i blackouts följt av stark ångest dagen efter.

*Bara ljuset kan besegra mörkret* av Sebastian Stakset (2018).

Stakset beskriver ett liv fyllt av alkohol, narkotika, våld, självmordstankar och kriminalitet. Han upplevde sig vara fast i flera missbruk och levde i ett komplett mörker. Stakset var även medlem i rapgruppen Kartellen och för många ett välkänt namn. Stakset skildrar hur han fann en tro på Jesus.

*Mitt liv som spelmissbrukare* av Thomas Fingal (2014).

Fingal beskriver sitt spelmissbruk som började i en tidig ålder. Han spelade på nätcasino och tippade mycket på olika sporter. Fingal skildrar även ett missbruk av alkohol för att dämpa sin ångest när han spelat bort pengar.

*En korrespondents bekännelser: om spelmissbruk, ångest och vägen tillbaka* av Vladislav Savić (2013).

Savić beskriver sitt liv som arbetsnarkoman, familjefar och spelmissbrukare. Han arbetade som korrespondent, vilket innebar att han arbetade mycket utomlands och att familjen fick flytta runt en hel del. Han beskriver hur han ständigt kastas mellan två personligheter, den ena som spelar tills pengarna är slut och den andra som jobbar och sköter sig.

*Och han ska flyga över himlen i mina armar* av Staffan J Thorsell (2011).

Thorsell beskriver sitt alkoholmissbruk och hur det började i tidig ålder. Han drack ständigt alkohol, kväll efter kväll, men klarade ändå av att sköta sitt arbete på dagarna. Han berättar om hur samhällets syn på en alkoholist hjälpte honom att dölja sitt missbruk, han såg ju ut som en stilig ordentlig man.

*Det jag mest föraktade - en bok om missbruk och våld* av Carl Adam Tillberg (u.å.).

Tillberg redogör för sitt alkohol- och narkotikamissbruk. Han beskriver hur hans missbruk är tätt sammankopplat med ett våldsbeteende och ett sexberoende. Alkohol kom in i hans liv tidigt och han kom i kontakt med narkotika första gången i slutet av gymnasietiden när han blev erbjuden amfetamin.

## 4.2 Identifierade tema och kategorier

Tabell 1 *Översiktstabell över tema och kategorier*

<i>Huvudtema</i>	<i>Huvudkategorier</i>	<i>Underkategorier</i>			
Processen ur ett missbruk	Starten på förändringen	<b>Ifrågasättande</b>	<b>Misslyckade försök</b>		
	Vändningen	<b>Insikt</b>	<b>Vändpunkten</b>		
	Tillfrisknandet	<b>En kamp</b>	<b>Viktig hjälp</b>	<b>Nya jaget</b>	<b>Medvetenhet</b>

## 4.3 Starten på förändringen

I vårt material har vi identifierat att individerna under vägen ur sitt missbruk går från att sakna insikt om sin problematik, till att få insikt och framåt även en hög grad av medvetenhet om hur de ska hantera sin problematik. Därför kommer vi i detta avsnitt presentera hur en förändring startar genom att individen ifrågasätter sin situation och försöker förändra den.

### 4.3.1 Ifrågasättande

Början på vägen ur ett missbruk ser vi i självbiografierna som att individerna börjar ifrågasätta sitt användande av alkohol, narkotika eller spel. Tidigare har omgivningen försökt påtala användandets allvar men individerna har inte velat ta till sig av råden om att minska sitt bruk då de inte sett det som lika allvarligt. Individerna beskriver dock hur ett ifrågasättande av sitt användande började växa fram i takt med att de fick mer insikt i att de hade ett allvarligt bruk och var beroende, att ett missbruk hade utvecklats. Déman, Thorsell och Stakset beskriver hur de insåg missbrukets allvar men saknade kraften till att stå emot det starka beroende de upplevde.

Men fastän jag så väl visste att jag var på djupt vatten hade jag inte förmågan att ta mig ur det. Jag satt fast i mitt eget beteende. Krafterna var så sinnessjukt starka att jag inte hade någon chans att ta mig loss. (Déman 2019, s. 82).

I flertalet av självbiografierna beskriver individerna hur de upplevde som ett inre krig där två personligheter drog åt olika håll. Den ena ville sluta missbruka och den andra ville fortsätta.

Vid den här tiden började mitt nyktra jag och mitt onyktra jag skapa två personligheter. Mitt onyktra jag fick mig att börja ogilla mig själv mer och mer. Och jag blev otroligt trött på att mitt onyktra jag alltid skulle ställa till det och sätta mig i jobbiga situationer. (Dahlberg 2018, s. 71).

I nyktert tillstånd kunde jag förstå det idiotiska med att spela. Ändå tänkte jag - det handlar bara om att pricka in tre matcher på längen. Det var som att ha två personer inom sig. (Savić 2013, s. 136).

Dahlberg beskriver det som ett tankekrig där hon såg konsekvenserna av sitt drickande, hade en tanke om att sluta men drack ändå. När hon väl druckit det första vinglasat försvann de tvivelaktiga tankarna och just där och då fann hon en betydande njutning i användandet av alkoholen. I samtliga självbiografier beskrivs en avvägning av för- och nackdelar med användandet där även Dahlberg, Åhlund och Thorsell beskriver en ambivalens inför att bli nyktra. Dahlberg beskriver i citatet nedanför hur hon insåg att nykterheten var det rätta alternativet för henne men att hon ännu inte var redo att släppa alkoholen.

Det var som att jag någonstans inom mig visste att det var den rätta vägen även för mig. Men jag var inte redo. Jag var fortfarande törstig. Så jag drack. Jag fortsatte att kröka min skalle i bitar, göra bort mig och spä på min ångest... (Dahlberg 2018, s. 116).

I citaten och resultatet ovan representeras individernas tankekamp mellan att stanna kvar i missbruket eller välja att lämna. De beskriver missnöje och att de slits mellan två sidor i sig själva. Enligt Ebaugh (1988) går dessa tankar att förstå som att individen börjar tvivla på sin nuvarande roll och är ett första steg i hennes teoretiska modell. Precis som Dahlberg beskriver ovan finns det en del i henne som vill sluta och som tydligt ser konsekvenserna av sitt drickande. Detta kan då ses i enlighet med Ebaugh som att Dahlberg omdefinierar verkligheten, alltså börjar se på alkoholen och situationen på ett nytt sätt. Denna omdefiniering medför enligt Ebaugh ett tvivel på den nuvarande rollen, vilket kan ses i enlighet med att individen ifrågasätter sin situation. Eftersom Ebaugh och hennes roll-exit modell är sociologiskt inriktad menar hon att omgivningen och den sociala kontexten har stor betydelse för individen i tvivelfasen. Vårt material har dock visat att det är först senare i processen som omgivningen och närstående har den största påverkan och att det i början istället handlar mest om en förändring i tankesätt hos individen. Ur en psykologisk aspekt är denna förändring, en kognitiv omvärdering, tvungen att ske för att individen ska kunna förändra sin situation fullständigt (Kearney & O'Sullivan 2003). Det kan därav ses som att det första steget, *ifrågasättande*, behövs för att individerna ska kunna se allvaret i situationen vilket de tidigare inte gjort. En förklaring till att individerna inte insåg allvaret tidigare kan enligt Rødner Sznitman (2007) ses som att individen då sett sitt användande bara som ett vanligt bruk och inte som negativt och farligt.

#### **4.3.2 Misslyckade försök**

I samtliga självbiografier beskriver individerna hur ifrågasättandet av missbruket efter en tid skapade en starkare vilja att sluta. Flertalet individer beskriver hur de många gånger försökte sluta missbruka men trots deras starka vilja ändå föll tillbaka i samma mönster. Fingal redogör tydligt för hur han själv sökte hjälp och var på behandlingshem, men hur han trots viljan och hjälpen återigen föll tillbaka i sitt missbruk när han började spela igen efter ett halvår. Även Savić beskriver hur han var spelfri i sex månader och fick hjälp genom parterapi, men att spelet ännu en gång sedan blev problematiskt i hans liv. Likaså beskriver Tillberg hur han gång på gång misslyckades med sina försök att vara nykter under en längre tid. Lusten efter ruset och den inbillade rockstjärne-drömmen han levte i tog återigen grepp om

honom. Dahlberg skildrar i citaten nedan hur hon många gånger tänkte att det var sista gången hon skulle dricka, hur hon ville kunna dricka normalt och hur hon kände sig värdelös när detta motbevisades gång på gång genom att hon inte lyckades hålla sig ifrån alkoholen. Även Déman beskriver i citatet nedan hur han ännu en gång fastnade i spelandet.

Efter ännu ett misslyckat försök att styra upp mitt liv kände jag mig ännu mer värdelös. (Dahlberg 2018, s. 111).

I tio månader efter att jag berättat för min familj lyckades jag hålla mig helt spelfri. Sen började jag lite smått igen, och efter att jag någon månad senare lyckats övertala mamma att ge mig tillbaka ansvaret för min ekonomi kunde jag börja satsa på en match eller två utan att hamna där jag varit, tänkte jag. [...] Till en början satsade jag bara några hundralappar per helg och under ganska lång tid lyckades jag hålla det så, men insatserna, riskerna och antalet spel ökade sakta men säkert. Och snart var jag fast igen. (Déman 2019, ss. 100-101).

Jag försökte starta om många gånger men föll alltid tillbaka i samma mönster och kunde inte förstå vad det var för fel på mig. Oavsett hur mycket jag försökte fick jag ingenting att fungera. (Dahlberg 2018, s. 107).

Stakset beskriver hur han vid flera tillfällen trodde att han skulle lyckas förändra sin situation, men föll gång på gång tillbaka i missbruket. I citaten nedan skildrar han ett av dessa tillfällen.

Jag lovade mig själv att jag aldrig mer skulle knarka och begå brott. Nu skulle jag vara en bra pappa och ta hand om mitt barn. [...] Det tog inte ens sex timmar att bryta det löftet dagen då jag blev frigiven. Snart satt jag på en krog och snortade kokain med gangsters, whiskey och skarpladdade pistoler. (Stakset 2018, s. 35).

Att inte bara tänka tanken för sig själv utan också försöka sluta genom att ge förhoppningar till närstående var någonting som individerna i självbiografierna hade gemensamt. Flertalet av individerna beskriver hur de berättade för omgivningen om sina planer på att sluta. Trots lovord och omgivningens förhoppningar beskriver individerna hur de misslyckades och föll tillbaka i missbruket.

Efter en särledes vansinnig kväll lovade jag Betty att jag aldrig mer skulle dricka vin. Det löftet höll jag i två dagar, medan vi bilade ner till Italien. Sen började jag igen. (Åhlund 2019, s. 36).

Enligt Ebaugh (1988) är individernas beskrivningar ovan en del av processen att lämna en roll och kan förstås som *vändpunkter*. Hon menar att det handlar om små vändpunkter som tillslut gör att individen når sitt slutgiltiga beslut att lämna. Utifrån vårt material sågs ett tydligt mönster i hur *misslyckade försök* var gemensamt innan individerna fann en djupare insikt och medvetenhet kring sitt missbruk. Då vårt material även visat att insikten och medvetenheten kom i samband med vändpunkten stämmer det inte överens med Ebaughs antydning att dessa misslyckade försök skulle innefattas av vändpunkter. Därav vill vi påvisa att *misslyckade försök* istället skulle kunna ses i enlighet med Ebaughs fas *sökande efter alternativ*. Där det enligt hennes teori handlar om att pröva den nya rollen och söka en ny referensgrupp. Både Déman, Savić och Fingal var spelfria en längre tid vilket kan ses som en möjlighet att testa på livet utan missbruk. Ebaugh betonar även att processen och beslutet att inte längre missbruka formas i en social kontext och är starkt påverkat av närståendes positiva eller negativa reaktioner. Det kan ses i enlighet med individernas beskrivningar ovan, där de tillkännager för omgivningen att de har en vilja att sluta och på så sätt får en känsla av hur omgivningen reagerar. Wacquant (1990) kritiserar Ebaughs *sökande efter alternativ* och menar att detta steg endast är möjligt för de som har resurser till det. Omgivningen och närstående skulle därav kunna ses som en social resurs. Finns inte närståendes stöd eller om reaktionerna är negativa skulle det kunna leda till att individerna stannar på *misslyckade försök*. Vidare skulle det även kunna ses utifrån att den sociala resursen även är en ny referensgrupp och finns det ingen ny referensgrupp kommer individen heller inte kunna identifiera sig med nya normer och värderingar. Ur ett psykologiskt perspektiv skulle misslyckade försök kunna ses enligt Koski-Jännes (1998) som mindre uppvaknanden som leder individen närmare den slutgiltiga vändpunkten. Dock finns det ett tydligt spår i det psykologiska synsättet att en kognitiv omvärdering av situationen måste ske för att individen ska kunna genomföra en fullständig förändring. Bristen på insikt och medvetenhet kan därav vara en möjlig förklaring till att individen återfaller i missbruket igen trots försök att sluta. Enligt Kearney och O'Sullivan (2003) kan det ses som om den kognitiva omvärderingen inte är färdig och därav håller inte heller beteendeförändringarna på sikt och individen påbörjar sitt missbruk återigen.

## 4.4 Vändningen

Under denna huvudkategori har vi identifierat en vändning i individernas process ur sitt missbruk. Den innebär att de får en större insikt i att de har ett allvarligt problem, är missbrukare och att missbruket är källan till mycket av deras dåliga mående. Hand i hand med insikten följer en vändpunkt, en händelse som efter vilken individen inte återgår till sitt missbruk.

### 4.4.1 Insikt

Individerna i samtliga självbiografier beskriver hur de någonstans under sin väg ur missbruket fick ett skifte i tankarna kring hur de såg på sitt missbruk samt hur de behövde förlika sig med att de var en missbrukare. Dahlberg skildrar hur hon insåg att orsaken till hennes drickande inte hade varit att hon var ledsen, olycklig och pank utan att hon var just detta på grund av att hon drack. Hennes skifte i tankarna fick henne att inse att alkoholen inte var hennes räddning utan snarare bara gav negativa konsekvenser. Även Déman ger en liknande beskrivning av hur han insåg att spelandet var orsaken till att han behövde arbeta nästan dygnets alla timmar och inte var den räddning från den tuffa vardagen som han tidigare tänkt. I likhet med Dahlberg och Déman beskriver även Fingal i citatet nedan hur han fick insikt i att missbruket var en orsak till hans dåliga mående. Flertalet av individerna beskriver precis som Déman i citatet nedan att insikten bidrog till en förståelse av att de behövde hjälp och inte kunde hantera situationen själva. Även Stakset beskriver hur han var redo att ge upp och ta emot hjälp.

Jag har också ganska nyligen kommit på att alkoholen är något som jag inte heller vill ha i mitt liv. Det enda alkoholen gör med mig är att jag mår jättedåligt både fysiskt och psykiskt i minst en vecka efteråt att jag har ”festat” och druckit mig berusad. (Fingal 2014, s. 72).

Jag var nitton år och fram tills nu hade jag förnekat mitt spelberoende, trots att jag jobbade jämt men ändå alltid var pank och hade så stora skulder att jag inte visste hur jag någonsin skulle kunna betala tillbaka dem. Händelsen med fonderna och bilen gjorde att det sakta började sjunka in att jag hade ett problem som jag inte kunde ta mig ur själv. (Déman 2019, s. 93).

Individerna beskriver genomgående hur de tidigare haft svårigheter att se sig som en missbrukare eftersom deras negativa bild av vad en missbrukare var inte stämde överens med



deras syn på sin egen situation. Allt eftersom individerna närmade sig det slutgiltiga beslutet att sluta missbruka behövde de även förlika sig med tanken att de var alkoholister, narkomaner eller spelmissbrukare. Någonting som tidigare varit främmande och långt ifrån de själva, som de förnekat och skrattat åt blev genom insikten en del av individerna. Både Åhlund, Thorsell och Dahlberg beskriver i citaten nedan hur de insåg och accepterade att de var alkoholister.

Men ju fler grupper jag gick till, desto fler unga tjejer i samma sats träffade jag. Det hjälpte mig att förstå att jag hade allvarliga problem, att jag hade sjukdomen alkoholism. (Dahlberg 2018, s. 146).

... jag vet att jag är alkoholist för att jag till slut insåg att jag inte kunde sluta dricka trots att jag verkligen, verkligen ville. (Åhlund 2019, s. 114).

Om bara några sekunder skulle det bli helt tyst och alla skulle stirra på mig och med sex ord skulle allt som varit och allt som skulle komma förändras för alltid. Jag heter Staffan och jag är alkoholist. Jag hörde orden men jag kände inte att jag sa dem. Men någonting hade förändrats. Något nytt hade kommit. (Thorsell 2011, s. 22).

I ovanstående resultat skildras individernas tankeskifte, insikt och acceptans kring sitt missbruk. Detta innebär att aktuella förklaringsmodeller består främst av det psykologiska perspektivet men trots det har Ebaugh (1988) även ett bidrag till analysen. Skiftet som både Dahlberg och Déman beskriver kring hur de ser på sitt missbruk kan förstås som en kognitiv förändring, vilket Koski-Jännes (1998) samt Kearney och O'Sullivan (2003) belyser som viktigt för att bli fri från ett missbruk. Insikten och medvetenheten kring de konsekvenser individen upplever av sitt missbruk menar Obong'o, Alexander, Chavan, Dillon och Kedia (2017) även bidrar till att komma ur missbruket. Detta kognitiva skifte bidrar då enligt forskningen så småningom till att individen närmar sig en beteendeförändring (Kearney & O'Sullivan 2003). Ett närmande av förändring i beteende skulle därav även kunna ses som när individen inser att den behöver hjälp, genom att hen även här förändrar sitt tankesätt. Genom den kognitiva förändring som sker ses missbruket som någonting negativt och inte längre ur den positiva mening som Rødner Sznitman (2007) menar tidigare varit aktuell. Enligt Cain (1991) måste individen se missbruket som någonting negativt för att kunna sluta. Den tidigare svårigheten att se sig själv som en alkoholist, narkoman eller spelmissbrukare kan i enlighet

med Rødner Sznitman (2007) grunda sig i att individerna tidigare hade en bild av en missbrukare som tillskrivits av samhället. Cain (1991) menar att individen måste omvandla hela sin syn på sig själv från en drickande icke-alkoholist till en icke-drickande alkoholist och detta kan ses i individernas beskrivning som hur de förlikar sig med att de är en missbrukare. Enligt Ebaugh (1988) kan vi se denna förlikning som en början till att byta referensgrupp och att komma ett steg närmare en roll-exit. Ur vårt material sett identifierar Åhlund och Thorsell sig med tanken att de är alkoholister som behöver hjälp och de finner då en ny referensgrupp i nyktra alkoholister. I samband med det kognitiva skifte som sker omvärderar individen sin situation. Utifrån vårt material kan vi se, i likhet med psykologiskt inriktad tidigare forskning, att individen behöver överge sina felaktiga positiva bilder av sin situation och sitt användande för att kunna skapa ett liv utan missbruk.

#### **4.4.2 Vändpunkten**

Gemensamt för alla individerna var deras beskrivningar av en punkt då deras situation vände och de missbrukade för sista gången. De beskriver att de är med om ett avgörande uppvaknande vilket hjälper dem att förändra sitt liv. Individerna beskriver denna slutgiltiga vändpunkt som ett sista steg ut från missbruket och ett första steg in i livet utan ett missbruk. Vändpunkten kunde skilja sig åt mellan individerna men gemensamt var att de där och då bestämde sig för att fullfölja sin tanke om att sluta missbruka. Stakset skildrar ett tillfälle där han mötte Gud, blev frälst och upplevde hur han blev helt fri från sina missbruk och sitt dåliga mående. Efter den händelsen fick han ett förvandlat liv där han inte längre missbrukade. Savić beskriver hur hans liv alltmer gick sönder, hur han förlorade arbete, familj och bostad. Tillslut fanns ingenting kvar och botten var nådd. Detta blev för honom en vändpunkt, där han bestämde sig för att sluta spela och kämpa sig tillbaka. Fingal beskriver hur hans insikt om hur negativt missbruket påverkade honom blev en vändpunkt, därefter beslutade han sig för att sluta spela. Thorsell som tidigare inte hade haft några misslyckade försök till att sluta beskriver i citatet nedan hur även han får ett uppvaknande. Han beskriver hur hela hans familj kom i precis rätt tid för att hjälpa honom. Vidare skildrar även Tillberg i citatet nedan hur hans vändpunkt kom efter ett misslyckat försök att hålla sig nykter.

...de ville att jag skulle åka till Maria Beroendecentrum redan den kvällen. Och jag kunde knappt vänta en sekund till på att få komma dit. De hade inte kunnat göra något mer, inte tidigare eller på något annorlunda sätt. Jag hade inte varit mottaglig. Men just då var rätt tidpunkt [...] Klockan 00.45 den 15 december 2015 klev jag in på Maria Beroendecentrum.

Med 1.17 promille i blodet, med förstoppning, med svidande rispor i pannan och på magen, utmattad och livrädd övergav jag alla mina ursäkter, lade ner alla försvar och lät något annat ta vid. (Thorsell 2011, ss. 16-17).

En vecka efter påbörjad behandling drack jag. Inte mycket alls, i mina mått mätt, men så dåligt som jag mådde den natten har jag nog kanske aldrig mått av alkohol. [...] Jag ringde till min granne som vid den tiden också var min partner och berättade. Grät och bedyrade min ångest. Dagen därpå låg jag i badet hos henne och mådde så fruktansvärt dåligt. Det var den 24 april 2016 och jag har varit nykter sedan dess. Och drogfri. (Tillberg u.å., s. 66).

I likhet med ovanstående individer fann även Déman en vändning när han insåg hur pass allvarlig situationen var, så han gav upp och bad sin familj om hjälp.

Orken är slut. Jag är så slutkörd av de senaste veckornas kamp att både min kropp och mitt psyke ger upp där och då. Jag orkar inte mer, det finns ingen kraft kvar. I flera veckor har jag levt på hoppet om att det skulle gå att lösa min situation, men nu, efter att jag gått runt här i lägenheten i en sista desperat jakt på lösningar, trillar polletten ner. Jag förstår att det inte kommer lösa sig för mig. Det kommer inte bli bra. Vad jag än gör, kommer det inte att bli bra. (Déman 2019, ss. 10-11).

För Åhlund kom vändningen efter en katastrofal kväll hos grannarna, där hon återigen drack alldeles för mycket. Hennes dotter kom dagen efter till henne och bad henne sluta dricka. Detta blev för henne en vändpunkt och hon tog efter det kontakt med en anonym hjälplinje. Efter den dagen var hon nykter. Dahlberg beskriver hur hennes vändning yttrade sig som en inre reaktion, en förståelse av hur dålig hennes situation var och att hon i hela kroppen kände hur en förändring nu skulle ske.

Det var som om något la sig på plats i min hjärna, i mitt hjärta, jag förstod för första gången att det inte skulle hända av sig själv. Det var upp till mig att skapa den personen. (Dahlberg 2018, s. 144).

En individs definitiva beslut att lämna sin nuvarande roll menar Ebaugh (1988) ofta sker i samband med att individen upplever en vändpunkt i sitt liv. En vändpunkt kan se ut på olika sätt men har gemensamt att den medför en händelse som får individen att bli medveten om att den inte är tillfredsställd i sin roll. Även Kearney och O'Sullivan (2003) anser att en sådan

händelse eller insikt blir som en vändpunkt, ett steg mot förändring i beteende och att bli fri från missbruket. Individerna i vårt material beskriver att de vid en viss punkt tar ett beslut att inte återvända till sitt missbruk, likaså har de beskrivit att de kämpat med tvivel och misslyckade försök tidigare men i detta avsnitt blir det tydligt att det är vid vändpunkten som de tillslut lyckas lämna sitt missbruk. DePue, Finch och Nation (2014) anser att en vändpunkt kan skapa en förändring i tänkandet som leder till positiva processer. Åhlunds vändpunkt kan med det perspektiv förstås som att hennes dotters vädjande ord om att hon skulle sluta dricka skapade en kognitiv förändring varefter Åhlund beslutade sig för att söka hjälp. Samma situation går även att se med hjälp av Kearney och O'Sullivan (2003) resonemang som att händelsen blev ett plågsamt bevis på hur hennes missbruk påverkar dottern. På liknande sätt kan vi se att Fingal fick ett uppvaknande när han förstod hur hans missbruk påverkade hans mående negativt vilket gav honom den motivationen till att sluta som även Koski-Jännes (1998) framhåller är viktig. Enligt Cains (1991) förklaring kan Savićs vändpunkt tolkas som att han hade en personlig kris vilket medförde ett behov av en drastisk förändring. Savić beskriver det även som att han hamnat på botten, vilket DePue, Finch och Nation (2014) också ser som kopplat till en vändpunkt och en förändring.

## 4.5 Tillfrisknandet

Efter individernas vändning börjar nu en ny vardag utan missbruk. Som nykter, drogfri eller spelfri kvarstår fortfarande vissa utmaningar för individerna där de utkämpar en kamp för att förbli i sitt tillfrisknande. Individerna befinner sig alltså fortfarande i vägen ur missbruket då det finns många utmaningar som kvarstår och kan leda till återfall. Det framgår också av materialet att en viktig del av individernas tillfrisknande är det stöd och hjälp de finner i sin omgivning. Individerna behöver även arbeta på ett nytt sätt att se på sig själva. Ett tydligt tema i vårt material är även den medvetenhet individerna bär med sig om deras beroendepersonlighet och deras sårbarhet som före detta missbrukare.

### 4.5.1 En kamp

Vid varje ny motgång dyker speldjävulen upp och att motstå är långt ifrån lätt, men jag måste... (Savić 2013, s. 185).

Som citatet ovan beskriver är det en ständig kamp att motstå det som tidigare varit en alternativ väg när allt runt omkring upplevts besvärligt. Savić beskriver att spelandet för

honom alltid har varit en flyktväg, där han njutit av det rus spelandet gav honom samtidigt som han för stunden glömde alla sina problem. I sitt tillfrisknande saknade han denna utväg och fick istället kämpa mot den ständigt lockande känslan av njutning som spelet gav honom. Åhlund skildrar hur alkoholen gett henne en lättnad för stunden och hur hon kunde sakna den känslan. Tillberg beskriver i likhet med Åhlund hur även han hade funnit en lättnad i alkoholen men som nykter fick han istället brottas med tankar som han tidigare dämpat med alkohol. Flertalet av individerna beskriver hur de lockades av den njutning, lättnad och det rus som missbruket medförde samtidigt som de hade en inre kraft att hålla sig ifrån användandet av spel, alkohol eller narkotika. Hos några av individerna fanns även en rädsla för att lockelsen skulle vinna över dem och att de åter skulle falla tillbaka i sitt missbruk. Dahlberg beskriver hur hon gjorde allt för att försöka hålla sitt nyktra jag i bra skick och på så sätt undvika att falla tillbaka i missbruket. Individerna beskriver hur denna ständiga kamp pågick under olika lång tid, men att det alltid handlade om att motstå när frestelsen trängde sig på. Åhlund skildrar detta tydligt i citatet nedan, när hon kämpar för att motstå alkoholen när den lockar som mest.

Jag vet att det är det sjuka i mig som talar, men alkoholens röst låter så rimlig. Den talar med min egen röst. [...] Ett glas. Bara ett glas. Jag skulle svika barnen. [...] Mest av allt skulle jag svika mig själv. [...] Det vore så förödande enkelt. [...] Sedan kommer jag på vad det är för känsla jag har och den känslan är att jag haft lite, lite tråkigt i tjugo minuter. [...] Jag dricker inte. Suget går över på ett par minuter. (Åhlund 2019, s. 136).

Åhlund beskriver även hur kampen mot den frestande alkoholen påverkades av hur andra ser på alkohol. Hon menar att alkohol idag är en naturlig del i samhället och att människor inte bara dricker vid festliga tillställningar utan även för att sätta guldkant på en helt vanlig vardag. Enligt Åhlund försvårade detta hennes väg mot ett nyktert liv då hon ständigt påmindes om alkoholen. Flertalet av individerna med spelmissbruk upplevde även en lockelse av all den reklam om spel som visades i affärer, tv, radio och överallt där reklam var tillåtet. Precis som citatet nedanför beskriver var reklam någonting som individerna ständigt utsattes för och kampen blev därmed ännu mer påfrestande.

Jag känner mig fortfarande inte spelfri men försöker minimera riskerna kring det djävulska spelberoendet [...] jag måste hela tiden mota sådana tankar i grind. Det är inte lätt. Speciellt

inte med tanke på att man hela tiden påminns om spelet. Kioskerna och affärerna är fulla med reklam, tidningarna och tevekanalerna likaså. (Savić 2013, s. 140).

Flertalet av individerna skildrar även hur de upplevde omgivningens bemötande som en del av kampen. Både Åhlund och Dahlberg beskriver tydligt hur omgivningen inte alltid var införstådd i deras problematik och vad deras förändring mot ett nyktert liv innebar. Åhlund skildrar hur hennes man beställde hem en hel kartong med vinflaskor, hur han och deras vänner drack vin och hur alkoholen flödade runt omkring henne. Det blev för henne en kamp för att motstå alkoholen samtidigt som hon också kämpade för att göra omgivningen införstådd med vad det innebar att vara nykter alkoholist. Likaså skildrar Dahlberg i citatet nedanför hur hennes omgivning ifrågasatte hennes förändring. Även Stakset beskriver att polisen ifrågasatte att han verkligen gett upp sitt missbruk och sitt gamla stökiga liv samt hur hans val att lämna sitt missbruk och sitt gamla liv bakom sig skulle ogillas av många människor i hans närhet.

Mitt beslut skulle inte tas emot väl av alla, det visste jag. (Stakset 2018, s. 90).

De första åren jag var nykter var det många som ifrågasatte att jag inte drack. Det var till och med några som försökte lura i mig sprit. I början tyckte jag att det var jättejobbigt att bli ifrågasatt och förklarade om och om igen varför jag slutat dricka. (Dahlberg 2018, s. 159).

För att analysera ovanstående resultat fann vi mest nytta av den mer sociologiskt dragna förklaringsmodell av Ebaugh (1988) medan den psykologiska forskningen saknar stor del av det sociala motståndet individerna möter och hur det påverkar dem i deras tillfrisknande. Ebaugh konstaterar att efter en individ har tagit beslutet att lämna en roll, såsom en missbrukar-roll, kan hen uppleva en rad olika känslor. Exempelvis har hon sett i sin studie att alkoholister ofta upplevde en viss rädsla inför om de skulle klara av att förbli nyktra. Även i vår studie ser vi att individerna hade en oro och rädsla inför att falla tillbaka i sitt missbruk. Individerna i vår studie beskriver även hur reklam kring spel eller omgivningens drickande skapade ytterligare svårigheter för individen, vilket spädde på rädslan att misslyckas med sitt tillfrisknande. Kearney och O'Sullivan (2003) lyfter upp att en individ stärks i att den kan leva utan sitt missbruk när den lyckas med beteendeförändringar. Detta tjänar i sin tur som en motivation att hålla kvar vid det nya beteendet, vilket kan förstås som när individerna i vårt material klarar av den kamp de står i och därmed kommer stå starkare i sitt tillfrisknande.

Vidare menar Ebaugh (1988) att en individ som lämnat en roll tillkännager detta för sin omgivning genom att visa den invändiga förändringen i samband med utvändiga signaler. Individen förväntar sig då att omgivningen ska bemöta den på ett nytt sätt. Åhlund förväntade sig att hennes man skulle agera annorlunda när hon ansträngde sig för att hålla sig borta från alkoholen men både han och hennes vänner fortsatte att dricka framför henne, vilket Ebaugh identifierar som avsaknad av socialt stöd. Hon anser att detta gör det svårare för individen att skapa en ny roll, vilket även individerna i vår studie beskriver är försvårande i deras kamp. Ebaugh påstår att bli en ex-alkoholist medför en positiv social reaktion då roll-exiten är önskvärd från samhället. Vårt material visar däremot att både Dahlberg och Åhlund inte upplevde sig accepterade som nyktra alkoholister. Vidare upplevde Stakset att samhället såg med misstänksamhet på hans roll-exit och äktheten i hans förändrade liv. Detta förklarar Ebaugh som att individer som lämnar en viss roll kan fortsätta få negativa reaktioner och social stigma av samhället baserat på den tidigare rollen.

#### **4.5.2 Viktig hjälp**

En betydande faktor i individernas kamp för tillfrisknande var det stöd och den hjälp de upplevde från sin omgivning. Samtliga av individerna beskriver hur de antingen haft familj, vänner, självhjälsgrupper eller Gud som stöttat dem i deras livsförändring. Stakset beskriver i likhet med Åhlund hur Gud var en betydande del i resan mot ett nyktert liv. Gud och deras tro var ett stöd i kampen mot alkoholen och narkotikan. Både Stakset och Åhlund betonar även sin nykterhet som ett mirakel och menar att det är tack vare Gud de kunde hålla sig ifrån alkoholen. Thorsell berättar hur hans vänner spelat en stor roll i den förändring han genomgick när han blev nykter. Medan Fingal menar att tanken på hans barn och deras rätt att växa upp med en närvarande pappa hjälpte honom att tillfriskna. Vidare beskriver även Tillberg och Savić i citaten nedan att familjens värde i deras tillfrisknande var mycket stort.

Mina systrar, min mor och den delen av familjen har varit ett ovärderligt stöd. (Savić 2013, s. 141).

Jag älskar mina föräldrar och de har varit ett otroligt stöd på min väg tillbaka till livet efter missbruket. Det kan jag aldrig tacka dem nog för. (Tillberg, u.å., s. 20).

Ett annat viktigt stöd som beskrivs i självbiografierna är självhjälsgrupper som exempelvis Anonyma Alkoholister (AA) eller Spelberoendes förening. Flera individer upplevde att de

fann en stark gemenskap och tillhörighet i grupperna. Alla i grupperna hade tidigare haft något slags missbruk och att känna igen sig i andras livshistorier var en betydande hjälp i tillfrisknandet. Åhlund beskriver hur gemenskapen och igenkänningen gjorde att hennes känsla av ensamhet minskade. Tillberg upplevde självhjälpsgruppen han gick till som ett viktigt stöd. Vidare beskriver Thorsell hur han kände sig avslappnad, accepterad och bara kunde vara i gemenskapen tillsammans med de andra före detta missbrukare. Där var alla likadana och ingen behövde skämmas. Att inom gruppen ha möjlighet att bolla tankar och utbyta tips på exempelvis strategier för att hålla sig spelfri var en stor hjälp för Déman. Han tyckte också att det hjälpte i tillfrisknandet att regelbundet prata om sitt spelmissbruk på mötena. Enligt Dahlberg var det ett betydande steg att inom gruppen få en mentor som fungerade som en kontaktperson med ansvar för att följa upp hennes tillfrisknande. Åhlund berättar hur hon fann sin tro på Gud och att den hade en naturlig plats i gruppen. Hon var inte ensam i att tro och hon var heller inte ensam i att ha alkoholproblem. Åhlund värdesatte igenkänningen och identifikationen som en stor styrka och det hjälpte mot hennes tidigare känslor av utanförskap från andra sammanhang. I citaten nedan beskriver Åhlund och Dahlberg hur de upplevde tillhörighet, gemenskap och igenkänning när de gick till en självhjälpsgrupp.

Att blotta sina mörkaste hemligheter och höra en annan människa, vem som helst, säga: Jag med. Jag också. Precis sådär tänkte jag. För första gången i mitt liv känner jag mig inte ensam. Jag har hittat min flock, min flock. Jag har hittat hem. [...] Nu behöver jag inte vara ensam längre. (Åhlund 2019, s. 56).

Alla kranar öppnades och det forsade tårar när jag hörde de andra berätta om sina problem. För första gången kändes det som jag mötte personer som pratade samma språk. Jag kände igen mig [...] Genom att höra andra personer berätta om hur de hade tampats med sina alkoholproblem kände jag att jag inte var ensam. Att jag inte var hopplös. Att det fanns hjälp. Att det fanns hopp. (Dahlberg 2018, ss. 116-117).

Den hjälp individerna upplever under deras väg ur sitt missbruk menar även Ebaugh (1988) är en viktig del i att kunna lämna och gå vidare till en annan roll. Ebaugh ser även vilken betydelse stöd från familj och vänner har när en individ bestämt sig för att lämna en roll eller ett beteende bakom sig och då behöver anpassa sig till en ny livssituation, vilket även vårt material tydligt visar. Hon menar att en förstående omgivning och möjligheten till en ny grupp att identifiera sig med accelererar individens lämnande av sin roll. Ebaugh talar om



detta i termer av att identifiera sig med en ny referensgrupp och menar att det är av värde för individen att söka sig till dessa grupper. När individerna i självbiografierna medverkar på exempelvis självhjälpsgruppers möten och upplever igenkänning med andra som varit fast i missbruk kan det alltså förstås som fått en ny referensgrupp. Ebaugh menar att när individen får möta människor som har liknande problem kan hen skapa en ny rollidentifikation, vilket i exempelvis Åhlunds och Dahlbergs fall handlar om att se sig själv som en tillfrisknande alkoholist. Det hjälper även dem att släppa sitt missbruk och gå in i ett tillfrisknande när individerna möter människor som har befunnit sig eller befinner sig i samma situation som de själva. Den nya referensgruppen förmedlar normer och värderingar om hur individen bör agera och vad som hjälper i tillfrisknandet, som att exempelvis Dahlberg skulle gynnas av en mentor eller Déman får råd om strategier för att hålla sig spelfri. Genom en mer psykologisk förklaringsmodell kan vi enligt DePue, Finch och Nation (2014) se att individerna gynnas av en kognitiv förändring, där vi kan se att den tillhörighet och igenkänning individerna känner i självhjälpsgrupperna skapar ett hopp hos individen som de tidigare saknat.

#### **4.5.3 Nya jaget**

Flertalet av individerna beskriver hur deras syn på sig själva förändrades i samband med att de slutade missbruka. Åhlund skildrar en rädsla och osäkerhet kring vem hon är och hur hon ska hantera situationer i nyktert tillstånd som hon tidigare alltid varit berusad i. Hon känner sig främmande i det som hon benämner som sitt nya jag men måste samtidigt acceptera att allting som tidigare varit hennes liv och hennes jag nu är under förändring.

Men det är också ett steg i processen, att acceptera att allt, verkligen allt, är uppe i luften och snurrar. Allt jag tänkt är mitt liv och mitt jag är i förändring. (Åhlund 2019, s. 59).

Jag har varit nykter en dag men känner mig redan främmande. (Åhlund 2019, s. 46).

Någonting som även Dahlberg beskriver i citatet nedan är en skildring mellan ett gammalt och ett nytt jag och hur hon precis som Åhlund känner sig osäker inför den nyktra personen hon nu är. Även Déman talar i termer av självbild när han beskriver hur han försökte hitta tillbaka till den person han var innan spelmissbrukets början.

Jag hade ibland svårt att identifiera mig med mitt nya jag och det kändes som jag lurade

allihopa. [...] Men egentligen var det nu jag var mig själv helt och hållet. För mitt tidigare jag var inte mitt riktiga jag. Det var en sämre version av mig själv. (Dahlberg 2018, s. 157).

Enligt Tillberg medförde hans missbruk en förvrängd självbild, där han förnekade sina fel och brister. När han sedan bestämde sig för att bli nykter insåg han behovet av att förändra sitt sätt att tänka om sig själv. Även Stakset beskriver hur hans syn på sig själv och sitt värde förändrades när han blev frälst och hur det blev grunden för hans nya självbild.

Med ett missbruk kommer också ofta en förvrängd självbild som säger att våra fel och brister inte ska synas utåt. Allt görs för att förneka dem och trolla bort dem. Låtsas att de inte finns. Vi måste upprätthålla vår fasad. Samtidigt får vi inte glömma bort att beroendesjukdomen är en beteendestörning. Jag har behövt lära om mycket av det som faller sig ganska naturligt för "vanliga" människor." (Tillberg u.å., s. 97).

Det individerna ovan skildrar kan ses i termer av en förändrad självbild. Enligt ett psykologiskt perspektiv är denna kognitiva förändring ett viktigt steg i tillfrisknandet. Det handlar om en process av ett nytt jag som förstärker den nya livsstilsförändringen (Kearney & O'Sullivan 2003). Åhlunds citat ovan om hur hon accepterar att allt är i förändring skulle kunna ses i likhet med att det är en början av en process att forma ett nytt jag där hennes livsstilsförändring förstärks. Åhlund beskriver även hur hon kände sig främmande som nykter vilket enligt Koski-Jännes (1998) kan förklaras som att individen kan uppleva svårigheter att känna igen sig själv och sin personlighet utan missbruket då det tidigare varit en så stor del av individen. En förändring i självbild behövs för att överge det gamla jaget och inte känna sig främmande inför den nya nyktra personligheten. Vidare menar Koski-Jännes att individen strävar efter äkthet och att det spelar en stor roll i tillfrisknandet. Dahlbergs citat ovan om att hon tidigare varit en sämre version av sig själv och att hon efter lämnandet av missbruket var sitt riktiga jag kan ses i likhet med strävandet efter att vara äkta. Den mer sociologiska modellen Ebaugh (1988) lyfter betonar inte självbild eller synen på sig själv som en stor betydande faktor utan ser det som något som följer rollen och identiteten. När ifrågasättandet av rollen uppstår kan en känsla av vilsenhet ur aspekten självidentitet uppkomma. Även efter roll-exiten kan denna känsla uppstå och individen kan känna sig fast i ett vakuum, där det tidigare jaget nu är på väg bort och ett nytt jag ska skapas. Detta kan vara en förklaring på Åhlunds främmande känsla inför sitt nya jag. Tillberg insåg att han behövde förändra sin självbild vilket kan förstås genom den medvetenhet Ebaugh ser finns hos individen. Individen

förstår att den tidigare rollen inte är brukbar och behöver därmed förändra sitt sätt att tänka om sig själv för att skapa en ny roll.

#### 4.5.4 Medvetenhet

Samtliga individer betonar betydelsen av att bära med sig en medvetenhet kring sin problematik och trots faktumet att de har kommit ur sitt missbruk finns det alltid en latent risk för återfall. Därför betonar individerna vikten av att alltid underhålla och ta hand om sitt tillfrisknande jag för att undvika att falla tillbaka i missbruk. Tillberg menar exempelvis att han inte kan sluta gå i självhjälpgrupper eller på något annat sätt missköta sitt nyktra jag, en medvetenhet han skildrar i citatet nedan.

Fastän jag varit spelfri i över två år kan jag fortfarande känna att mitt missbruksbeteende ligger latent någonstans inom mig. Vissa perioder är jag mer sårbar och det kan dyka upp situationer då jag får kämpa mer än annars med att stå emot min gamla spelhunger. (Déman 2019, s. 192).

Kom sedan ihåg att detta är något kroniskt. Något du och jag måste arbeta med resten av våra liv. [...] Efter ett tag i tillfrisknande kom det till större delen för mig att handla om rent underhåll. Att arbeta på det sätt jag behöver för att fortsätta tillfriskna och att inte glömma bort var jag kommer ifrån och vad som händer om jag börjar igen. (Tillberg u.å., ss. 122-123).

Tillberg, Åhlund, Thorsell, Dahlberg och Savić betonar betydelsen av att påminna sig själva om det missbruk de varit fast i. Savić beskriver hur han har en förståelse för att han inte kan hantera spelandet, att han förlorar kontrollen i samband med det samt hur detta kommer påverka honom resten av livet. Även Dahlberg skildrar hur hon är medveten om att hon i samband med alkohol förlorar kontrollen och att hon på så sätt aldrig kommer kunna dricka normalt. Åhlund menar att det är viktigt att minnas vad alkoholmissbruket medfört samt vad som händer om hon återigen skulle börja dricka. För Åhlund vore det att likställa med självmord att köpa en flaska vin då hon är medveten om vilka konsekvenser det tidigare medfört. Att minnas det gamla för att undvika att hamna där igen samt att ha en insikt i att de inte kan dricka någon som helst alkohol är någonting individerna i självbiografierna skildrar som viktigt. De beskriver hur de varje dag måste acceptera och erkänna att de är alkoholister.

Jag inser att jag är och kommer vara spelmissbrukare under resten av mitt liv. Men en nykter sådan. (Savić 2013, s. 185).

Jag är inte orolig för att jag ska falla dit igen. Däremot har jag förstått att det är en livslång kamp att hålla sig spelfri och precis som vid alla andra missbruk är det lätt att falla tillbaka. Att spela bara en gång vid något speciellt tillfälle kommer aldrig vara möjligt för mig, det vet jag. Precis lika mycket som en alkoholist riskerar med att ta ett glas vin, riskerar jag med att betta på en enda match. Att tro att man har kontroll, och chansa på att spela en gång till, är livsfarligt. För innan du hunnit blinka är du fast igen. Därför måste du ständigt påminna dig om vilket helvete du varit i och att det inte är värt minsta risk att hamna där igen. (Déman 2019, s. 194).

Vidare framställer individerna hur risken att börja missbruka igen även grundar sig i deras personlighet. Tillberg betonar i citatet nedan hur enkelt det var för honom att utveckla ett beroende, för att han har en beroendepersonlighet. Åhlund skildrar hur hon som nykter märkte att hennes girighet från missbruket började visa sig på andra sätt, exempelvis genom att hon drack mängder med kaffe, rökte mer cigaretter än vanligt samt åt mer godsaker. Även Dahlberg beskriver i likhet med Åhlund att efter hon slutade missbruka alkohol istället utvecklade en besatthet mot att kontrollera sin vikt och vad hon åt, vilket sedan övergick till ett extremt fokus på sitt arbete och höga prestationskrav. Individerna beskriver att de utifrån personligheten och risken att återigen börja missbruka behöver vara vaksamma och medvetna om att de bär på en sårbarhet för att lättare bli beroende av någonting annat än människor utan beroendepersonlighet.

Som beroendemänniska kan jag således inleda osunda och destruktiva relationer till vem eller vad som helst. Medan den där den lilla kicken räcker för en ”vanligt” människa utvecklar jag ett maniskt begär och tappar all kontroll. Det kan handla om allt från spel, mat, pengar, sex, arbete, droger eller äventyr. En junkie är en junkie helt enkelt. Oavsett vad kicken består i. (Tillberg u.å., s. 41).

När är en individ lämnar en roll blir nästa fas att skapa och anpassa sig till den nya situationen, vilket är den fjärde och sista fasen i rollexit-teorin (Ebaugh 1988). Ebaugh menar att en medvetenhet kring vad som tidigare varit kommer leva kvar som så kallade rester från den gamla rollen. Dessa rester involveras sedan i den nya rollen som en påminnelse för individen om varför ett rollbyte skedde. Utifrån vårt material kan medvetenheten ses genom

individernas beskrivningar av att de exempelvis inte kan dricka en droppe, att de har lätt för att fastna i nya beroenden samt att det finns en risk att återfalla i missbruk om de inte underhåller nykterheten. Medvetenheten blir även en påminnelse för individerna om konsekvenserna och nackdelarna med missbruket där denna påminnelse även kan fungera som ett sätt att minnas vad orsaken till beslutet att lämna var. Att bli ett ex bygger enligt Ebaugh i grunden på vem individen var innan roll-bytet, på så sätt kommer den gamla rollen alltid finnas med individen och vara en del i den nya rollen. Savić beskriver detta tydligt i citatet ovan när han vet att han alltid kommer vara en spelmissbrukare men en nykter sådan. Cain (1991) betonar betydelsen av att som tidigare missbrukare lära sig leva med det förflutna, vilket vi kan jämföra med individernas resonemang kring acceptans och nolltolerans. Utifrån vårt material kan vi påvisa att individer som tidigare missbrukat bär på en viss sårbarhet inför att hamna i andra sorters missbruk och utveckla beroenden eller besattheter gentemot andra saker. Vetskapen kring att individerna är sårbara och minnena kring missbrukets konsekvenser skulle därav kunna fungera som en hjälp för individerna att lära sig leva med den beroendepersonligheten de beskriver och trots den bibehålla ett liv utan missbruk. Den genomgående medvetenhet som individerna beskriver kring riskerna, det förflutna och att de är en tillfrisknande missbrukare skulle kunna ses i likhet med att den kognitiva förändring som Kearney och O'Sullivan (2003) samt DePue, Finch och Nation (2014) betonar är fullföljd och att beteendeförändringen syns i deras förändrade livssituation.

## 5 Diskussion

### 5.1 Sammanfattning av resultat

Utifrån valt syfte utgår tre frågeställningar som studiens resultat svarat på. Våra frågeställningar har delvis överlappat varandra bland annat då den första frågeställningen är övergripande ställd för att täcka in hela vägen ur ett missbruk. Den första frågeställningen lyder *Hur beskriver individerna vägen ur sitt missbruk?* I vårt material såg vi att individerna beskrev att hur deras förändring mot ett liv fritt från missbruk började med ett ifrågasättande av sin situation och sitt användande. De berättade vidare om sina försök till att sluta missbruka men som misslyckades gång på gång. När individerna sedan fick en ny form av insikt kring att de hade ett allvarligt problem, som de behövde hjälp att hantera, förlikade de sig med tanken att de var en missbrukare. I anslutning till denna insikt beskrev individerna hur det en dag vände och att de efter det inte återgick till sitt missbruk. Det blev vändpunkten som ledde dem in i ett tillfrisknande. Som nykter, drogfri eller spelfri lyfte många individer

att det var som en kamp där de ofta behövde mota frestelser och hantera situationer där deras beroende väcktes. I tillfrisknandet berörde individerna vikten av stöd och hjälp från vänner eller familj, men även betydelsen av igenkänningen och gemenskapen i självhjälsgrupper. Individerna talade även om hur de behövde forma ett nytt jag, där de lämnade gamla bilder av sig själv bakom sig och behövde lära sig på nytt hur de skulle tänka kring sig själv och sitt liv. En sista viktig punkt som individerna beskrev var att de alltid kommer att behöva bära med sig en medvetenhet kring hur deras tidigare problematik fortfarande kan påverka dem. Det innefattade att påminna sig om sitt tidigare missbruk, underhålla sitt tillfrisknande samt vara vaksam på att inte skapa ett nytt beroende.

Den andra frågeställningen lyder *Vad beskriver individerna som betydande under vägen ur sitt missbruk?* Individerna beskrev att flera faktorer var betydande såsom att de fick en insikt och tankeskifte gällande hur missbruket egentligen påverkade deras liv, de upplevde en vändpunkt som fick dem att vända om samt får viktig hjälp från människor i deras närhet. De såg även det som betydande att acceptera att de var missbrukare samt att jobba på sitt tillfrisknande.

Den tredje frågeställningen lyder *Vilka förändringar i självbild och i beteende genomgår individerna under vägen ur sitt missbruk?* Individerna beskrev stora genomgående förändringar när det gäller hur de såg på sig själva och sin situation. Det som började som ett ifrågasättande och en inre kamp, gick vidare till en känsla av hopplöshet och värdelöshet när de inte lyckades sluta. Vidare förändrades deras tankesätt kring hur de såg på sig själva från en drickande icke-alkoholist till en icke-drickande alkoholist. De genomgick även förändringar när de i sitt tillfrisknande kände sig vilsna och osäkra inför sin nya situation och därefter började skapa en ny självbild. Individerna beskrev även att deras beteende förändrades när de hade sina misslyckade försök, eftersom de då i perioder upphörde sitt missbruksbeteende. De tog steg mot att bli fria från missbruket och efter vändpunkten gjorde de sin permanenta beteendeförändring när de inte återvände till att missbruka. Även i sitt tillfrisknande fortsatte de att förändra sitt beteende när de behövde lära om hur de skulle agera i olika situationer. En sista förändring som individerna lyfte fram var hur de i sitt tillfrisknande hanterade sin beroendepersonlighet och benägenhet till att lätt bli beroende av något nytt.

## 5.2 Diskussion kring slutsatser

Syftet med studien var att undersöka om vägen ur ett missbruk kan förstås som en process, som innefattar både sociologiska och psykologiska delar. Utifrån resultatet av vår studie kunde vi urskilja att individerna förändrades i olika etapper. Genom denna förändring blir en av våra slutsatser att vägen ur ett missbruk kan förstås som en process. Processen är därav formad efter de olika delar som individerna berättade om eller framhävde som viktiga under deras väg ur sitt missbruk. Som nämnt i uppsatsens problemformulering identifierade vi en kunskapslucka i den tidigare forskningen då den endast inriktar sig på antingen psykologiska eller sociologiska förklaringsmodeller. Ytterligare en slutsats är att processens åtta olika steg kan innefatta både sociologiska och psykologiska delar eftersom individerna både beskriver exempelvis betydelsen av omgivningen men också hur en förändring i exempelvis självbild skedde. Genomgående såg vi en brist i de tidigare studiernas begränsade inriktningar eftersom stegen i vår process, som var mer socialt inriktade, inte gick att finna förklaringar till i psykologisk tidigare forskning eftersom den saknade socialt inriktade tolkningar. Detsamma gällde även när stegen var psykologiskt inriktade då det saknades social integrerad forskning att applicera. Därmed urskiljer vi genom vår studie att vägen ur ett missbruk inte enbart är påverkad av det ena eller det andra synsättet utan att det behövs studier som belyser och sammanför både psykologiska och sociologiska perspektiv. Däremot vill vi ändå betona att den tidigare forskningen, oavsett inriktning, ändå bidrog till vår analys och identifierade många viktiga delar av processen. Studien visar även betydelsen av att sammanföra dessa två inriktningar för att kunna nå en fullvärdig förståelse för vad individen genomgår under sin väg ur ett missbruk.

## 5.3 Förslag på vidare forskning

Utifrån vår studie har vi i processen identifierat flertalet intressanta och lärorika aspekter som skulle kunna analyseras djupare med hjälp av andra teorier och annan tidigare forskning. Exempel på sådana aspekter kan vara individernas beroendepersonlighet och sårbarhet där en medicinsk reflektion skulle kunna vara intressant att studera. Även hur insikt och identifikation skulle kunna diskuteras vidare ur ett djupare psykologiskt perspektiv som bygger på hur individen påverkas av tidigare sociala erfarenheter kan vara en intressant aspekt att beforska.

Genom vår studie kan vi inte göra ett anspråk på att generalisera eftersom vår omfattning av materialet är för snävt, dock skulle en bredare studie kunna se tydligare generaliserbara förklaringar till hur individens väg ur ett missbruk kan förstås. Utifrån den omfattning och det utrymme vår studie haft kan den utan att göra anspråk på att generalisera, bidra med att skapa en större förståelse för hur en individ tar sig ur ett missbruk samt vad som sker i processen både ur sociologiska och psykologiska perspektiv.



## Referenslista

Barbosa da Silva, A. & Wahlberg, V. (1994). Vetenskapsteoretisk grund för kvalitativ metod. I Starrin, B. & Svensson, P-G. (red). *Kvalitativ metod och vetenskapsteori*. Lund: Studentlitteratur, ss. 41-70.

Becker, H. (2008). *Tricks of the trade - yrkesknep för socialvetare*. Stockholm: Liber AB.

Bengtsson, K. (2017). *Alkohol och narkotika, riskbruk, skadligt bruk och beroende*.  
<https://www.1177.se/Kalmar-lan/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/beroende-och-missbruk/alkohol-och-narkotika-riskbruk-skadligt-bruk-och-beroende/>  
[2019-06-02]

Cain, C. (1991). Personal Stories: Identity Acquisition and Self-Understanding in Alcoholics Anonymous. *Ethos*. 19(2), ss. 210-253. <https://www.jstor-org.proxy.lnu.se/stable/pdf/640431.pdf?refreqid=excelsior%3A4c2dc8ad2bc94bb58f1448f876f1bab3> [2019-03-18]

Dahlberg, J. (2018). *Idag är jag fri*. Stockholm: Lava Förlag.

Déman, C. (2019). *Med livet som insats: min historia*. Stockholm: Lind & Co.

DePue, K., Finch, A. & Nation, M. (2014). The Bottoming-Out Experience and the Turning Point: A Phenomenology of the Cognitive Shift From Drinker to Nondrinker. *Journal of addictions and offender counseling*. 35(1), ss. 38-56. <https://doi-org.proxy.lnu.se/10.1002/j.2161-1874.2014.00023.x> [2019-02-19]

Engström, L. (2018). *Alkoholberoende*. <https://www.1177.se/Kalmar-lan/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/beroende-och-missbruk/alkoholberoende/> [2019-06-01]

Fejes, A. & Thornberg, R. (2015). Kvalitativ forskning och kvalitativ analys. I Fejes, A. & Thornberg, R. (red.). *Handbok i kvalitativ analys*. 2. uppl. Stockholm: Liber AB, ss. 16-43.

Fingal, T. (2014). *Mitt liv som spelmissbrukare - en resa för livet*. E-bok.

Folkhälsomyndigheten (2017). *Alkohol, narkotika, tobak, dopning och spel (ANTDS)*.

Stockholm: Folkhälsomyndigheten <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/alkohol-narkotika-dopning-tobak-och-spel-andts/> [2019-02-12]

Ebaugh, H-R. (1988). *Becoming an ex: the process of role exit*. Chicago: The University of Chicago Press.

Johansson, A. & Öberg, P. (2008). Biografi- och livsberättelseforskning. I Meeuwisse, Swärd, Eliasson-Lappalainen & Jacobsson (red.). *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur & Kultur, ss. 73-88.

Kearney, M-H. & O'Sullivan, J. (2003). Identity shifts as turning points in health behavior change. *Western Journal of Nursing*. 25(2), ss. 134-152.

<https://doi.org/10.1177/0193945902250032> [2019-02-18]

Koski-Jännes, A. (1998). Turning points in addiction careers: five case studies. *Journal of Substance Misuse for Nursing Health and Social Care* 3, ss. 226–233.

<https://doi.org/10.3109/14659899809053506> [2019-02-18]

Levin, C (2008). Att undersöka >>det sociala<< - några ingångar. I Meeuwisse, Swärd, Eliasson-Lappalainen & Jacobsson (red.). *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur & Kultur, ss. 32-50.

Nationalencyklopedin (u.å.a). *Psykologiska perspektiv*.

<http://www.ne.se.proxy.lnu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/psykologiska-perspektiv> [2019-06-06]

Nationalencyklopedin (u.å.b). *Sociologi*.

<http://www.ne.se.proxy.lnu.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sociologi> [2019-06-06]

Obong'o, C., Alexander, A., Chavan, P., Dillon, P. & Kedia, S. (2017). Choosing to live or die: Online narratives of recovering from methamphetamine abuse. *Journal of Psychoactive Drugs*, 49(1), ss. 52-58. <https://doi.org/10.1080/02791072.2016.1262085> [2019-02-19]

Rødner Sznitman, S. (2007). *Socially integrated drug users: between deviance and normality*. Diss. Stockholm: Stockholms universitet, Samhällsvetenskapliga fakulteten, Centrum för socialvetenskaplig alkohol- och drogforskning. <urn:nbn:se:su:diva-6871> [2019-03-18]

Savić, V. (2019). *En korrespondents bekännelser - om spelmissbruk, ångest och vägen tillbaka*. Lidingö: Fri tanke.

SFS 2003:460. *Lag om etikprövning av forskning som avser människor*. Stockholm: Utbildningsdepartementet.

Socialstyrelsen (2019a). *Om narkotikamissbruk och -beroende*. <http://www.kunskapsguiden.se/missbruk/teman/Narkotikamissbruk-och-beroende/Sidor/Narkotikamissbruk-och-beroende.aspx> [2019-02-12]

Socialstyrelsen (2019b). *Nationella riktlinjer för vård och stöd vid missbruk och beroendestöd för styrning och ledning*. <https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/21220/2019-1-16.pdf> [2019-05-31]

Socialstyrelsen (2018). *Om spelproblem*. <http://www.kunskapsguiden.se/missbruk/teman/spelproblem/Sidor/Om-spelproblem.aspx> [2019-02-20]

Thorsell, S. J. (2011). *Och han ska flyga över himlen i mina armar*. Borås: Recito förlag.

Tillberg, C. A. (u.å.). *Det jag mest föraktade: En bok om missbruk och våld*. Lidköping: Lyacon.

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningssed*.

[https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1529480532631/God-forskningsred\\_VR\\_2017.pdf](https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1529480532631/God-forskningsred_VR_2017.pdf) [2019-03-02]

Wacquant, L. (1990). Exiting Roles or Exiting Role Theory? Critical Notes on Ebaugh's Becoming an Ex. *Acta Sociologica*, 33(4), ss. 397-404.

<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/000169939003300410> [2019-05-29]

Yin, R. (2013). *Kvalitativ forskning från start till mål*. Lund: Studentlitteratur.

Åhlund, R. (2019). *Jag som var så rolig att dricka vin med*. Stockholm: Natur och Kultur.

Öberg, P. (2015). Livshistorieintervjuer. I Ahrne, G. & Svensson, P. (red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. 2 uppl. Stockholm: Liber, ss. 55-67.

# Bilagor

## Bilaga 1 Läsfrågor

### *Process*

- Hur beskriver individen vägen ur sitt missbruk?
- Vad sker med individen under processens gång?
- Vad påverkar individens beslut att lämna sitt missbruk?
- Hur lång tid tar processen ur missbruket för individen?

### *Vändpunkter*

- Är individen med om speciella händelser under processen ur missbruket? Hur beskriver de dem?
- Vilken betydelse tillmäter individen händelsen?
- Beskriver individen något uppvaknande där den får insikt i missbrukets konsekvenser och vill sluta missbruka. Isåfall, på grund av vad?
- Ser individen konsekvenser av sitt missbruk?
- Vad hjälper individen att lämna sitt missbruk?
- Hur förändras individens bild av sig själv och sitt beteende under och efter vändpunkten?
- Vad för typ av frågor ställer individen till sig själv under vändpunkten?
- Vad är det individen upplever under vändpunkten?

### *Förändringar*

- Har individen tvivel kring att fortsätta missbruka?
- Hur förändras individens missbruksbeteende under processens gång?
- Följs förändringar i självbild av förändringar i beteende, hur isåfall?
- Vilken betydelse beskriver individen att sociala relationer har för beslutet att sluta missbruka?
- Sker det något skifte i hur individen ser på sitt missbruk, hur isåfall?