



LUNDS
UNIVERSITET

Socialhögskolan
SOL 067 och SOL 065
Vårterminen 2004

VEM ÄR MIN MAMMA/PAPPA IDAG?

Om barns och ungas upplevelser av att växa upp med
alkoholmissbrukande föräldrar

Författare: Petra Oskarsson & Jasmin Zulic
Handledare: Pernilla Liedgren Dobronravoff

En normal dag var väl att man gick hemifrån och sen såvar man i skolan, och sen när man väl skulle hem så var det den här rädslan att ta i dörrhandtaget: Var mamma hemma eller inte hemma? Och om hon var hemma så "Hur är hon då?". Det är den här ovissheten. Det enda man kunde hoppas på det var att hon inte var hemma, och att hon inte skulle komma hem heller under kvällen.

ABSTRACT

The aim of this essay is to describe and analyse the experiences of adults growing up with alcohol abusing parents and how their adult life have been affected by this fact.

The questions dealt with were as follow:

- How does parent alcohol abuse affect the every day life of children and young people?
- What survival strategies do children of alcohol abusing parents develop?
- In what way does the fact of growing up with alcohol abusing parents affect children and young people emotionally?
- What are the consequences of the alcohol abuse on parents' ability of raising a child, and how does this affect the children's conception of their parents?
- What is the importance of the outside family network for children of alcohol abusing parents?
- How do children of alcohol abusing parents experience the contribution of the society that is being performed for their sake?
- How does the fact of growing up with alcohol abusing parents affect the persons' adult lives?

The essay is composed by theoretical and empirical studies. Data has been gathered by using a semistructured interview as a method. Ten interviews were realised. Object relations theory and Salutogene perspective were used to analyse the gathered data. The results agree to a large extent with previous research within this area. The child's life is to a high extent directed by the alcohol abuse of the parent. The every day life is, for most of the children, characterised by conflicts, unpredictable events and mystery making. Parent ability is often defective. Most of the interviewees' adult lives were affected in a negative way.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|--|-----------|
| FÖRORD | 5 |
| 1. INLEDNING | 6 |
| 1.1 PROBLEMFÖRMULERING..... | 6 |
| 1.2 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR..... | 7 |
| 1.3 PERSPEKTIV OCH AVGRÄNSNINGAR..... | 8 |
| 2. METOD | 8 |
| 2.1 STUDIENS UPPLÄGGNING..... | 8 |
| 2.2 RESULTATENS TILLFÖRLITLIGHET | 9 |
| 2.2.1 Validitet..... | 9 |
| 2.2.2 Reliabilitet | 10 |
| 2.3 URVAL | 12 |
| 2.4 TILLVÄGAGÅNGSSÄTT | 13 |
| 2.5 ETISKA ÖVERVÄGANDEN..... | 14 |
| 2.6 FORTSATT FRAMSTÄLLNING..... | 14 |
| 3. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER | 15 |
| 3.1 OBJEKTRATIONSTEORIN | 15 |
| 3.2 SALUTOGENT PERSPEKTIV..... | 18 |
| 4. EN KUNSKAPSÖVERSIKT | 19 |
| 4.1 FORSKNING..... | 19 |
| 4.2 FORSKNINGENS RESULTAT | 21 |
| 4.2.1 Risker och skyddsfaktorer..... | 21 |
| 4.2.2 Missbrukets konsekvenser för föräldraskapet..... | 23 |
| 4.2.3 Barnens situation | 23 |
| 4.2.3.1 Familjernas tre outtalade lagar..... | 23 |
| 4.2.3.2 Konflikter..... | 25 |
| 4.2.3.3 Vuxensysslor/ansvar..... | 26 |
| 4.2.3.4 Oförutsägbarhet..... | 26 |
| 4.2.3.5 Relationssvårigheter/isolering | 27 |
| 4.2.4 Roller/överlevnadsstrategier..... | 29 |
| 4.2.5 Uppväxtens konsekvenser för vuxenlivet..... | 30 |
| 5. INTERVJUER | 32 |
| 5.1 PRESENTATION AV INTERVJUPERSONERNA | 32 |
| 5.2 ATT VÄXA UPP I EN FAMILJ MED ALKOHOLPROBLEM..... | 36 |
| 5.2.1 Vardagen | 36 |
| 5.2.1.1 Analys | 38 |
| 5.2.2 Skolan | 38 |
| 5.2.2.1 Analys | 38 |
| 5.2.3 Konflikter..... | 39 |
| 5.2.3.1 Analys | 40 |
| 5.2.4 Klara sig själv och ta stort ansvar..... | 40 |
| 5.2.4.1 Analys | 41 |
| 5.2.5 Överlevnadsstrategier | 42 |
| 5.2.5.1 Analys | 43 |
| 5.2.6 Tystnad och hemlighetsmakeri..... | 44 |
| 5.2.6.1 Analys | 45 |
| 5.2.7 Oförutsägbarhet | 45 |
| 5.2.7.1 Analys | 46 |
| 5.2.8 Känslor..... | 46 |
| 5.2.8.1 Skam..... | 47 |
| 5.2.8.2 Utanförskap | 47 |
| 5.2.8.3 Rädsla/otrygghet | 48 |
| 5.2.8.4 Ensamhet | 49 |

| | | |
|-----------|--|-----------|
| 5.2.8.5 | Ilska/frustration | 49 |
| 5.2.8.6 | Besvikelse | 50 |
| 5.2.8.7 | Hat | 50 |
| 5.2.8.8 | Analys | 51 |
| 5.2.9 | <i>Missbrukets konsekvenser</i> | 51 |
| 5.2.9.1 | Barnets personlighet..... | 51 |
| 5.2.9.2 | Föräldrarnas förmåga och tillgänglighet | 52 |
| 5.2.9.3 | Barnens syn på sina föräldrar..... | 53 |
| 5.2.9.4 | Analys | 54 |
| 5.2.10 | <i>Nätverk</i> | 55 |
| 5.2.10.1 | Syskon | 56 |
| 5.2.10.2 | Kompisar..... | 57 |
| 5.2.10.3 | Släkt..... | 57 |
| 5.2.10.4 | Yrkespersoner och andra vuxna | 58 |
| 5.2.10.5 | Analys | 59 |
| 5.2.11 | <i>Svek</i> | 59 |
| 5.2.11.1 | Analys | 60 |
| 5.2.12 | <i>Upplevelsen/betydelsen av insatser</i> | 60 |
| 5.2.12.1 | Analys | 61 |
| 5.3 | KONSEKVENSER FÖR DEN VUXNA PERSONEN | 62 |
| 5.3.1 | <i>Personlighet</i> | 62 |
| 5.3.1.1 | Analys | 63 |
| 5.3.2 | <i>Relationer</i> | 63 |
| 5.3.2.1 | Analys | 64 |
| 5.3.3 | <i>Hälsa</i> | 65 |
| 5.3.3.1 | Analys | 66 |
| 5.3.4 | <i>Tankar om uppväxten och framtiden</i> | 66 |
| 5.3.4.1 | Analys | 67 |
| 6. | RESULTATSAMMANFATTNING | 68 |
| 7. | DISKUSSION | 71 |
| 8. | KÄLLFÖRTECKNING | 76 |
| 9. | BILAGA | 78 |

FÖRORD

Med stor respekt vill vi tacka våra intervjupersoner. Vi har upplevt att det bland dem finns en stark önskan att på något sätt kunna bidra till att framtida barn till missbrukare får det bättre än de själva haft det. Detta tror vi är främsta anledningen till att de velat delge oss sina minnen. Med samma önskan om att kunna hjälpa barn och unga som växer upp med missbrukande föräldrar idag och i framtiden, vill vi sprida våra nyvunna kunskaper och insikter om hur barn till missbrukande föräldrar ofta har det. Med detta hoppas vi kunna återgälda något av intervjupersonernas oreserverade tjänstvillighet.

En annan vanlig anledning att låta sig intervjuas har, enligt intervjupersonerna själva, varit att de sett intervjutillfället som ett tillfälle att få berätta för någon om sin uppväxt. Flera av dem har uttryckt att de ser det som viktigt och bra för dem att prata om sina upplevelser som barn till missbrukare. Detta var något de gjorde alldeles för lite som barn och tonåringar. Vi hoppas att det gav dem något att delge oss sina berättelser. Oss gav det mycket; både som människor och som blivande socionomer.

Vi vill också tacka vår handledare Pernilla Liedgren Dobronravoff för stöd, uppmuntran och svar på en väldig massa frågor.

Tomelilla i maj 2004

Petra Oskarsson & Jasmin Zulic

1. INLEDNING

1.1 Problemformulering

Uppgifter saknas om hur många anhöriga – vuxna och barn – som skadas av att någon i familjen missbrukar. Missbruket är ofta dolt och därför okänt utanför familjen eller den närmaste omgivningen. Att anhöriga som lever med missbrukare påverkas och skadas i större eller mindre grad är vetenskapligt belagt. I synnerhet är konsekvenserna för barnen alarmrärande. Missbruk hos föräldrar är den vanligaste orsaken till att barn omhändertas för samhällsvård. I olika undersökningar antas att 10-15 procent av alla barn växer upp i familjer där en eller båda föräldrarna missbrukar alkohol. Det innebär att uppskattningsvis 150 000 barn i åldrarna 0-12 år lever i alkoholistfamiljer (SoS-rapport 1993:18). I åldrarna 1-17 år kan närmare 200 000 barn beräknas leva med en missbrukande förälder (Lagerberg, & Sundelin, 2000).

Ett omfattande och okontrollerat drickande skapar en otrygg och labil miljö, vilket kan leda till störningar i barnets identitetsutveckling. Såväl svenska som utländska undersökningar visar också att psykosomatiska besvär, kamratproblem och skolsvårigheter är betydligt vanligare hos barn till alkoholmissbrukare än hos barn med i övrigt jämförbar bakgrund (SOU:1994:29). Bakom försummelse, misshandel, sexuella övergrepp etc. finns inte sällan hög konsumtion eller missbruk av alkohol hos en av eller båda föräldrarna (SoS-rapport 1993:18). Haugland, (1987) i SoS-rapport 1993:18 säger att barndom i en familj med missbruksproblem generellt kan karaktäriseras som präglad av omsorgssvikt på skilda nivåer och en vardag med hög stressnivå bl.a. på grund av förhållanden som rollförändring, konflikt och oförutsägbarhet. (SoS-rapport 1993:18, s.6). En av de allvarligaste konsekvenserna för barn av vuxnas alkoholproblem är att barnen i stor utsträckning tvingas ta ett vuxenansvar som de inte är mogna för (SOU:1994:29). Missbruk i familjen stör förmågan till och växandet i föräldrskapet. Det gäller oavsett om en eller båda föräldrarna har missbruksproblem. Både den missbrukande föräldern och en nykter partner har svårigheter att vara en tillräckligt bra förälder (SOU:1994:29). Ofta försummar både den missbrukande och den icke missbrukande föräldern barnen, den icke missbrukande därför att missbrukaren kräver för mycket uppmärksamhet (Cork, 1985).

Missbrukarnas barn upplever sig ofta kränkta, dels av sina föräldrar och dels av samhället som ibland inte sett dem. De är aldrig osynliga men ofta förblir de osedda eftersom de påkallar uppmärksamhet via signaler och koder som vi inte känner igen. När de väl är sedda har de ofta ändå en känsla av att inte bli hörda – eller förstådda (Claezon, 1996). Att den som missbrukar förnekar att missbruket får konsekvenser för barnet, att missbruket hålls hemligt och att det krävs mod av utomstående för att ta upp problemet, är svårigheter som bidrar till att barn ofta inte får det stöd de behöver (Gustafsson, 1996). Under de senaste två decennierna har medvetenheten om familjebehandlingens betydelse ökat och olika behandlingsmodeller och tekniker involverar numera anhöriga (SOU:1994:29). Men kunskapen om dessa barn och deras hjälpbehov är dålig hos många yrkesgrupper som arbetar med barn, och de tidiga insatser och det stöd som de behöver erbjuds alltför sällan (SoS-rapport 1993:18).

Vi anser det vara viktigt för socionomer och andra som i sin yrkesutövning kommer i kontakt med barn, att ha kunskap och förståelse för barnens situation i familjer med missbruksproblem. Därför ville vi med vår uppsats belysa barns upplevelser av att växa upp med missbrukande föräldrar, genom att ta del av vuxnas retrospektiva (tillbakablickande) berättelser om sin uppväxt.

1.2 Syfte och frågeställningar

Vårt syfte med uppsatsen var att beskriva och analysera vuxna personers berättelser om hur de som barn och unga upplevde det att ha alkoholmissbrukande föräldrar, samt hur de upplever att uppväxten påverkar deras liv som vuxna.

Våra frågeställningar var följande:

- Hur påverkas barns och ungas vardagsliv av att en eller båda föräldrarna missbrukar alkohol?
- Vilka överlevnadsstrategier utvecklar barn till alkoholmissbrukande föräldrar?
- Hur påverkas barn och unga känslomässigt av att växa upp med alkoholmissbrukande föräldrar?
- Vilka konsekvenser får missbruket för föräldraförmågan och för barnets sätt att se på sina föräldrar?
- Hur ser barnens nätverk ut och vilken betydelse har nätverket, för barn till alkoholmissbrukande föräldrar?

- Hur upplever barn till alkoholmissbrukande föräldrar samhällsinsatser som de tar del av?
- Vilka konsekvenser får en uppväxt med alkoholmissbrukande föräldrar för personen som vuxen?

1.3 Perspektiv och avgränsningar

I fokus för vårt intresse stod barns och ungas upplevelser – vi ville skildra barnens situation i familjer med missbruksproblem. Men det var inte barn eller unga som var våra informanter, utan vuxna personer som har erfarenheter av att ha vuxit upp med en eller två missbrukande föräldrar. Uppsatsen fick därmed ett vuxenperspektiv på barns upplevelser. Just genom vårt val av vuxna personer som källor till information, fick uppsatsen dessutom ett *retrospektivt perspektiv*. Vi begränsade oss till att studera barns och ungas upplevelser av att växa upp med *alkoholmissbrukande* föräldrar. Vi tror inte att det för barnet har någon större betydelse om föräldern missbrukar alkohol eller narkotika, men det är främst litteratur om barn till alkoholmissbrukare vi tagit del av, och våra intervjupersoner har alla erfarenheter av just alkoholmissbruk hos en eller båda föräldrarna. Vi intresserade oss inte för skillnader mellan könen - alltså har vi lämnade könspektivet utanför. Vi undersökte inte heller hur barn till missbrukande föräldrar under olika tider i historien har upplevt sin situation. Därmed uteslöt vi även det historiska perspektivet. En avgränsning är också att vi inte intresserade oss för vilka insatser som finns för barn till missbrukare och hur de fungerar, utan endast för barns upplevelser av insatser som de tar del av.

Teoretiska utgångspunkter för vår analys var objektrelationsteorin och det salutogena perspektivet.

2. METOD

2.1 Studiens uppläggning

Vi valde att göra en kvalitativ undersökning med intervju som metod. Kvalitativa metoder kännetecknas av att man, genom olika typer av datainsamling, skapar en djupare förståelse för det problem man undersöker. Kunskapsytet är förstående och inte förklarande. Valet av

denna metod styrs av uppsatsens problemformulering och syfte (Andersen, 1998). För vårt val av ämne och för syftet med uppsatsen, ansåg vi att intervju var den metod som skulle ge oss den djupaste förståelsen av barns upplevelser av att växa upp med missbrukande föräldrar. Den gav oss möjligheten att ta del av ett antal personers berättelser om deras upplevelser av att växa upp med missbrukande föräldrar.

Insamlingsbara data delas in i två kategorier: *primär* och *sekundär* data. Om forskaren själv har samlat in data, kallas dessa för primärdata. Sekundärdata syftar på de data som samlats in av andra personer, forskare och olika institutioner (Andersen, 1998). Källorna kan vara dokument, brev, bilder, rapporter, referat eller tidningsartiklar (Halvorsen, 1992). I vårt arbete samlades primärdata in med hjälp av semistrukturerade intervjuer, medan sekundärdata bestod av litteratur av olika slag. Vid semistrukturerade intervjuer har intervjuaren en färdig lista (intervjuguide) med ämnen som ska behandlas och frågor som ska besvaras. Intervjuaren är emellertid inställd på att vara flexibel när det gäller ämnenas ordningsföljd, och att låta den intervjuade utveckla sina svar i den grad som den själv väljer (Denscombe, 2000). Vi valde denna typ av intervju för att vi ville ge våra intervjupersoner utrymme till omfattande svar och beskrivningar. Vår intervjuguide bestod av tolv ganska öppna huvudfrågor med ett varierande antal underfrågor (se bilaga). Dessutom ställdes spontant ett varierande antal följdfrågor utifrån vad intervjupersonerna valde att berätta om. De olika frågorna ställdes inte i samma ordning; intervjupersonens berättelse fick styra i vilken följd frågorna besvarades. Det viktiga för oss var att vi fick svar på de frågor vi hade utan att störa personerna i sitt berättande.

2.2 Resultatens tillförlitlighet

2.2.1 Validitet

Begreppet *validitet* kan översättas med giltighet eller relevans. Giltighet säger något om den generella överensstämmelsen mellan teoretiska och empiriska studier, medan relevans säger något om hur relevant det empiriska begreppet är för den valda problemställningen. Validiteten kan inte mätas empiriskt; forskaren måste göra en bedömning och argumentera för sin uppfattning (Halvorsen, 1992). Enkelt uttryckt syftar validiteten på om det verkligen undersöks som avses att undersökas (Hilte, 2001).

Vi har i vår studie eftersträvat hög validitet genom att ta del av ett antal personers berättelser om sin egen uppväxt. I egenskap av att vara huvudpersonerna i sina liv har vi sett våra intervjupersoner som experter på det som vi avsett att studera; nämligen barns och ungas upplevelser av att växa upp med en eller två alkoholmissbrukande föräldrar. Det skulle på sätt och vis varit en fördel att höra berättelserna om barns och ungas upplevelser av barn och unga som upplever vad de upplever här och nu. Uppgifter om barns och ungas upplevelser får här studeras utifrån ett retrospektivt perspektiv med allt vad det innebär av förändring, bortträngning och försköning. Samtidigt tycker vi det ger en intressant aspekt att få veta vad det är som de vuxna personerna kommer ihåg och vad de i sina berättelser väljer att lägga tyngdpunkten på vad som haft störst betydelse för dem. Med den mognad de erövat sedan uppväxten utspelade sig, har de gjort sina tolkningar av vad som hände dem som barn och tonåringar. Vi har tagit del av dessa tolkningar med en medvetenhet om den retrospektiva aspekten. Den litteratur som tjänat som sekundärdata för vår undersökning anser vi kompletterar vår egen data på ett bra sätt. Den har skrivits dels av forskare, dels av kliniker med lång erfarenhet av arbete med barn till missbrukande föräldrar. Några studier har gjorts med vuxna barn till missbrukare som informanter, precis som vår. I andra har informanterna varit barn och unga. Vid utformning av intervjuguiden valde vi frågor som vi ansåg vara relevanta i förhållande till vårt syfte, våra frågeställningar och de teorier vi så småningom skulle tillämpa vid analys av materialet.

2.2.2 Reliabilitet

Medan validiteten handlar om vad som mäts, berör *reliabiliteten* hur mätningarna gjorts. Det finns flera olika slumpmässiga faktorer som kan påverka information som samlas in. När det gäller intervjuer påverkas svaren av samspelet mellan intervjuaren och respondenten och den situation då intervjun utspelas (Hilte, 2001). Det handlar om hur pålitliga mätningarna är. Oberoende mätningar skall kunna ge samma resultat. Detta innebär att data inte får koda eller registreras fel. För att reliabiliteten skall bli hög måste data vara pålitliga (Halvorsen, 1992).

En hög reliabilitet har vi försökt uppnå genom att göra ett så stort antal intervjuer som var möjligt under den begränsade tid vi hade. Även om vi gjort ett långt större antal intervjuer hade vi inte kunnat påstå att ett barn eller en tonåring upplever tillvaron på ett visst sätt, då den växer upp med en missbrukande förälder. Detta skulle inte vara möjligt eftersom varje familjesituation och varje individ är unik. Två personer upplever sällan ens samma situation på samma sätt. Däremot tycker vi att vi kunnat se vissa linjer och återkommande teman i per-

sonernas berättelser. Utifrån dessa har vi sett vad som bland våra intervjupersoner varit vanligt förekommande, vad gäller livssituation och upplevelser, och kunnat jämföra detta med vad tidigare forskning visat.

Att alla intervjuade svarat på samma frågor utifrån intervjuguiden, anser vi också har bidragit till att höja reliabiliteten. En sak som begränsat reliabiliteten är att vi inte haft möjlighet att göra mer än en intervju med varje person. Även om alla personer i någon mån svarat på våra frågor har en del svar inte varit lika utförliga som andras. I vissa fall har svaret inte varit helt utförligt och entydigt. Då har vi under bearbetningen av materialet varit tvungna att göra en tolkning av det som sagts. Vid en andra intervju hade vi kunnat återkomma till vissa frågor och be personen förtydliga sitt svar. För att undvika att vi som intervjuare skulle agera på helt olika sätt sinsemellan, gjorde vi de första fyra intervjuerna tillsammans. När vi utarbetat ett sätt att ställa frågor och följa upp svaren, gjorde vi sedan resterande intervjuer var och en för sig, för att spara tid. Detta gjorde vi för att i mesta möjliga mån undvika att informationen blev snedvriden p.g.a. att vi ställde frågorna på olika sätt. Det faktum att vi ändå är olika personer med olika personligheter och av olika kön, har troligtvis spelat en viss roll för resultaten. Det har säkert också, i någon mån, påverkat resultatet att vi var två personer som delade på arbetet att utifrån utskrifter av intervjuerna söka och definiera olika teman. Vi har dock ägnat mycket tid åt gemensam planering av hur arbetet skulle utföras, för att i möjligaste mån undvika att analysen skulle påverkas av detta.

Vissa intervjuer var känslomässigt laddade. Det fanns en risk att vår forskarroll i detta sammanhang skulle övergå i en mer terapeutisk roll. Det var inte möjligt att stå känslomässigt opåverkad av personernas många gånger starka berättelser. Däremot har vi varit noga med att påminna oss om vår roll som forskare i detta sammanhang.

P.g.a. att frivillighet och tillgång har styrt vårt urval är våra informanter inte vilka barn till missbrukare som helst, utan personer som på ett eller annat sätt bearbetat sina upplevelser. Vi tror att andra barn till missbrukare, som inte tagit del av några insatser som unga och som inte deltar i någon självhjälsgrupp som vuxna, skulle kunna minnas sin uppväxt på ett lite annorlunda sätt. De som inte bearbetat sina känslor eller som ändå skulle välja att inte anmäla sig som frivillig att delta i en undersökning, tror vi kunde gett oss en något annorlunda bild. Det är tänkbart att dessa personer mår dåligt för att de inte fått någon hjälp. De hade då kunnat ge oss en ännu mörkare bild av hur det är att växa upp med missbrukande föräldrar. Men det

är också möjligt att de mår bättre än våra intervjupersoner gör, och att de därför inte sökt någon hjälp och inte heller ser någon anledning att berätta för oss. Vi kan utifrån detta inte se vårt material som helt representativt för gruppen barn till alkoholmissbrukare som helhet. Men vi anser ändå att det säger en hel del om hur barn till alkoholister ofta har det.

2.3 Urval

Kriterierna som låg bakom vårt val av intervjupersoner var att det skulle vara vuxna personer (18 år och äldre) som vuxit upp med en eller två alkoholmissbrukande föräldrar. Med ”vuxit upp” menade vi att man under hela eller delar av uppväxten (0-18 år) i hög grad påverkades av den ena eller båda föräldrarnas missbruk, vare sig man bodde eller endast hade umgänge med den missbrukande föräldern. Det som varit viktigt för oss är att en eller båda föräldrarna under hela eller delar av uppväxten haft ett missbruk som i hög grad påverkat uppväxten och de minnen man har av sin uppväxttid.

Av två anledningar begränsade vi oss till att i vår uppsats intressera oss för alkoholmissbruk. En anledning var att en stor del av den litteratur som finns inom ämnet behandlar just barn till alkoholmissbrukande föräldrar. Det är främst om barn till alkoholister som det bedrivits forskning, och det är om dessa det varit lättast att hitta uppgifter. Den andra (och främsta) anledningen är att de personer som anmälde sig som villiga att bli våra intervjupersoner alla hade vuxit upp med en eller två alkoholmissbrukande föräldrar. Det fanns ett större antal föreningar för anhöriga till alkoholister än för anhöriga till narkomaner att kontakta, och de positiva svar vi fick var från barn till alkoholister. Att det finns flest föreningar för anhöriga till alkoholister beror naturligtvis på att alkoholmissbruk i vårt samhälle är en långt vanligare företeelse än narkotikamissbruk. Att endast ett barn till en narkotikamissbrukande förälder anmälde sitt intresse att delta trots att vi även efterlyst deras medverkan, tror vi inte var någon tillfällighet. Anledningen till detta tror vi kan vara att narkotikamissbruk är förknippat med ännu mer skam än alkoholmissbruk. Den största delen av litteraturen vi tagit del av behandlar alkoholmissbruk, men vi har även tagit del av forskning kring barn till narkotikamissbrukande föräldrar. Ofta görs ingen skillnad vad gäller typ av missbruk. Liksom flera av författarna till den litteratur vi tagit del av, tror vi att barns och ungas upplevelser av att växa upp med missbrukande föräldrar inte skiljer sig nämnvärt beroende på vilken typ av missbruk föräldern har.

Vi genomförde tio intervjuer. Båda könen är representerade bland våra intervjupersoner, men övervägande delen är kvinnor (sju av tio personer). Att det blev så tror vi inte heller är någon tillfällighet. Vi tror att kvinnor är mer benägna att vilja prata med andra om ett ämne som detta, och att de i högre utsträckning är positivt inställda till att bearbeta personliga problem genom att prata med andra människor om dem. Vi vet inte, men gissar att självhjälsgrupper som AA¹ och Al-Anon², varifrån vi rekryterat några av personerna, har fler kvinnor än män som medlemmar.

Förutom genom Al-Anon och AA fick vi kontakt med intervjupersoner genom personal på socialförvaltningar som har gruppverksamhet för barn och tonåringar med missbrukande föräldrar. Ett par personer svarade också på annonser som vi satt upp på olika offentliga platser. Det var inte så svårt att hitta intervjupersoner som vi hade befarat att det skulle bli. Till vår förvåning hade vi innan det var dags att påbörja intervjuerna, fler personer än vad vi behövde. Men frivillighet och tillgång har styrt vårt urval i hög utsträckning.

2.4 Tillvägagångssätt

De tio intervjuerna planerades bli 60 till 90 minuter långa. Med ett par undantag var det så länge de kom att vara. Någon intervju blev något kortare och någon blev något längre. Vi träffade personerna på deras hemorter; någon gång i en AA-lokal, någon gång på Socialhögskolan i Lund och någon gång hemma hos intervjupersonen, efter vad som passade dem. Som tidigare nämnts valde vi att utföra de första intervjuerna tillsammans. Tanken bakom detta var att få gemensamma riktlinjer som var och en kunde följa under de kommande intervjuerna som vi genomförde var och en för sig. Alla intervjuer spelades in på band och skrevs sedan ut närmast ordagrant. Sammanlagt ca. 13 timmars bandinspelning transkriberades till ca. 90 sidor text. Efter att vi båda läst alla tio utskrifterna valde vi tillsammans ut ett antal teman som vi tyckte varit centrala i intervjuerna. Vi delade sedan upp materialet mellan oss för att i texterna söka efter citat som berörde de teman vi valt ut. Utefter de anteckningar som var och en gjort gick vi därefter tillsammans igenom samtliga texter för att ha sidhänvisningar till var och

¹Anonyma Alkoholister (AA) är en världsomspännande gemenskap av män och kvinnor som hjälper varandra att vara nyktra. I Sverige finns ca. 400 grupper. En grupp, som kan bestå av två eller fler alkoholister, träffas en eller flera gånger i veckan för att hålla möte. Deras målsättning är att leva nyktra och att sprida budskap om sin verksamhet till andra alkoholister (AA-gruppen, 2003).

²Al-Anon familjegrupper har för avsikt att hjälpa och stödja alla vars liv har påverkats av att någon annan dricker. Bland medlemmarna finns nära anhöriga och vänner till alkoholister. Genom att ta del av varandras erfarenheter försöker man hitta en lösning på sina problem (Al-Anon familjegrupper i Sverige, 2000).

en av utskrifterna samlade under olika rubriker utefter teman. En och samma person skrev slutligen resultat- och analyskapitlet utifrån gemensamma diskussioner.

2.5 Etiska överväganden

Valet att låta vuxna istället för barn och unga bli våra informanter, var ett etiskt ställningstagande i första hand. Ämnet kunde varit för känsligt för samtal med barn och unga, då vi varken skulle ha möjlighet att skapa en relation före intervjutillfället eller följa upp med ytterligare möten efteråt. Vuxna människor kan göras ansvariga för sitt eget val att delta, på ett annat sätt än barn och unga. Intervjupersonerna informerades i förväg om hur intervjun skulle gå till och hur materialet sedan skulle komma att användas. Efter att transkriberingar av intervjuerna gjorts, har utskrifter skickats till de flesta av intervjupersonerna, för genomläsning och godkännande. De som inte läst och godkänt utskrifterna har fått erbjudande om detta men inte tyckt att det varit viktigt för dem. Allt material har behandlats konfidentiellt. Personerna har avidentifierats dels genom att de fått fingerade namn i texten, dels genom att uppgifter som skulle kunna identifiera dem har utelämnats.

2.6 Fortsatt framställning

Uppsatsen är upplagd på följande sätt: I nästa kapitel ges en inblick i de teorier som vi använt oss av i analysen av vårt material, nämligen objektrelationsteorin och det salutogena perspektivet. I kapitel fyra ges en översikt av den kunskap som finns på området. Kunskapsöversikten inleds med ett avsnitt om forskning som gjorts. Sedan följer ett avsnitt med definitioner av begrepp relaterade till missbruk och lite om alkoholens konsekvenser. Därefter kommer ett längre avsnitt där vi delger läsaren lite av den kunskap som finns kring barns upplevelser av att växa upp med missbrukande föräldrar, samt deras livsvillkor. Sist i kapitlet sägs lite om vilka konsekvenser det kan få för den vuxna personens liv, att ha vuxit upp i en familj med missbruksproblem, allt enligt tidigare forskning. I kapitel fem redovisas de resultat vi fått fram i vår egen intervjuundersökning. Efter att intervjupersonerna har presenterats följer ett längre avsnitt om hur personerna upplevde det att växa upp med en/två missbrukande föräldrar; om vardagen, känslorna och livsvillkoren. Kapitlet avslutas med ett kortare avsnitt om hur personerna har det som vuxna; hur de påverkats av sin uppväxt och hur de mår idag. Kapitel

sex innehåller en sammanfattning av de resultat vår undersökning har gett. Efter detta kommer avslutningsvis en diskussion.

3. TEORETISKA UTGÅNGSPUNKTER

3.1 Objektrelationsteorin

Objektrelationsteorin utgör ett perspektiv som gradvis vuxit fram inom den psykodynamiska utvecklingspsykologin och bildat olika skolor. Under de senaste decennierna har den fått ett allt större inflytande på både teori och praktik. Genom systematiska observationer av spädbarn och analys av barn i samspel med deras närmaste har man sett hur tidiga känslomässiga relationer etableras och utvecklas. Man tänker sig inom teorin att yttre relationer omsätts till inre bilder – inre objekt – med känslomässiga valörer av både positiv och negativ karaktär. Dessa bilder, minnen och fantasier som man har om sina objekt är både medvetna och omedvetna. De inre objekten utgörs av barnets tolkade och internaliserade (införlivade) uppfattning av de yttre objekten, i första hand de närmaste omsorgspersonerna. Man betonar barnets sökande efter kontakt med en annan människa för anknytning, trygghet och bekräftelse av sig själv. Fokus ligger på relationer, våra relationer till andra människor i det förflutna och i nuet. Den känslomässiga kvaliteten i barnets tidiga relationer anses ha stor betydelse för barnets personlighetsutveckling. Betydelsen av den vuxnes förmåga till känslomässig uppmärksamhet och tillgänglighet i samspel med barnet löper som en röd tråd genom objektrelationsteorin (Abrahamsen, 1999).

Den kritiska utvecklingsperioden i barnets liv är enligt objektrelationsteorin noll till tre år; denna ålder är i fokus för teorin. Vi vet inte så mycket om hur de personer vi intervjuat hade det under sina allra första år eftersom deras minnen inte sträcker sig så långt tillbaka. Vi har ändå valt att använda oss av teorin som utgångspunkt för vår uppsats. I de allra flesta fall är det sannolikt att samspelet mellan förälder och barn under de första åren fungerade på samma sätt som det gjorde senare. Detta tror vi gäller med något undantag då föräldern ej missbrukade under barnets tidigaste år. Oavsett hur det är med den saken tror vi att spädbarnsforskningens resultat som bekräftar barnets behov av spegling och ömsesidigt samspel med omsorgspersonen, är högst relevanta även för det äldre barnet. Inom objektrelationsteorin talas mycket

om omsorgspersonen som *en* person (mamma, pappa eller någon annan) som är viktig för barnet. De flesta av våra intervjupersoner har vuxit upp i en familj där endast en av föräldrarna haft ett missbruk. Åtminstone en icke missbrukande förälder har därför funnits att tillgå för barnet, och denna kan ha fungerat som omsorgsperson. Men då missbruket blir ett problem för hela den familj som missbrukaren lever med, är vår utgångspunkt att inte heller den nyktra föräldern funnits till för barnet i den utsträckning som det skulle behöva.

Det finns en engelsk och en amerikansk inriktning av objektrelationsteorin. Vi har här valt att titta närmare på några begrepp som används av Donald Winnicott och John Bowlby, båda företrädare den engelska skolbildningen. Winnicott beskriver barnets tidiga emotionella utveckling som en resa som barnet och de nära omsorgspersonerna måste företa gemensamt. Det är en resa som går från *absolut beroende* genom *relativt beroende* fram emot *begynnande självständighet* (Abrahamsen, 1999). Winnicott, (1970) i Lindén menar att spädbarnet måste bemötas med respekt och förståelse, inte bara bli omhändertaget. Den psykiska omsorgen är nämligen, anser han, lika betydelsefull för barnets mognad och utveckling som den fysiska (Lindén, 2002). Ett begrepp som Winnicott använder är ”good enough mothering”, *tillräckligt bra omsorg*. Med ”tillräckligt bra” menar han att de goda upplevelserna bör överväga de negativa. Viktigt är att barnet får möta omvärlden i lagom stora doser för att kunna ta in upplevelserna och smälta dem. När ett barn inte får ta emot världen i små doser, eller inte får tillräckligt bra omsorg, kan barnet komma att uppleva en värld som det saknar psykisk mognad att förstå (Abrahamsen, 1999; Lindén, 2002).

Omsorg betyder, enligt objektrelationsteoretikerna, att ha någon i tankarna; att kunna inta en annans perspektiv och i perioder prioritera den andres behov framför sina egna. Man ser omsorg som ett relationsbegrepp och menar att det är i relationen som omsorg utvecklas och utväxlas. Winnicott använder begreppet ”*pålitlig omsorg*”. Han menar att en upplevelse av opålitlighet i samspeletsprocessen kan bli till ett trauma för barnet om det blir ett mönster. Det kan komma att påverka om barnet upplever omvärlden som pålitlig eller opålitlig. Våra relationer senare i livet kommer att vara baserade på förhållandet till våra första omsorgspersoner och dessa personers fysiska och psykiska tillgänglighet, grad av känslighet och gensvar på våra behov och inviter (Abrahamsen, 1999).

Winnicott beskriver betydelsen av omsorgspersonernas speglingsfunktion i samband med barnets självutveckling. Om barnet blir bekräftat med kärlek, ömhet och stolthet, kommer

barnet också att uppfatta sig själv på detta sätt. Röster, blickar och ansiktsuttryck förmedlar ett emotionellt budskap. I bästa fall är budskapet att barnet är älskat, önskat och beundrat, och står i centrum för föräldrarnas uppmärksamhet. Det blir en bekräftelse för barnet att dess egen existens är positiv och värdefull och att omsorgspersonerna njuter av den. Detta ger barnet en inre styrka och trygghet som gör att det kan visa upp både positiva och negativa sidor av sig själv. Barnet kan inte använda omsorgspersonen som en spegel om det inte är reservationslöst älskat för vad det är. Om man ställer alltför höga yttre krav på barnets känslor och reaktions-sätt leder det till att barnet på ett ytligt plan anpassar sig till omgivningen eller omsorgsperso-nen. Om detta blir ett dominerande mönster under en längre tid, kan det leda till att barnet utvecklar ett "falskt själv", som Winnicott kallar det. I en sådan samspelssituation kommer barnet att tvingas undertrycka sina egna känslor och behov, d.v.s. dölja sitt "sanna själv", för att bli den som barnet tror att omsorgspersonen vill att det ska vara (Abrahamsen, 1999).

Bowlby, använder sig i sin anknytningsteori av begreppet *inre arbetsmodell* (internal working model) för att beskriva de inre föreställningar om sig själv och sin relation till de viktigaste närstående som barnet utvecklar i takt med att dess kognitiva kapacitet ökar. Dessa föreställ-ningar får betydelse för utvecklingen av senare relationer till andra vuxna och till jämnåriga. De tjänar som ett slags kartor över vad barnet kan förvänta sig i nya relationer (Lindén, 2002). Ändamålen med en inre arbetsmodell är att uppfatta och tolka händelser samt att förutsäga framtiden och upprätta planer för sitt eget handlande. Ett barn vars förälder är känslomässigt tillgänglig och stödjande kommer som konsekvens därav att må väl. Det kommer att konstrue-ra en inre arbetsmodell av sig själv som kompetent och älskad och en kompletterande modell av föräldern som pålitlig och trygg. Dessa inre arbetsmodeller kommer att styra barnets bete-ende i mötet också med andra människor, vilka han kommer att möta med en positiv förväntan. Ett barn som blivit bemött med kyla kommer att uppleva sig själv som icke önskad och kommer, som en konsekvens därav, att forma inre arbetsmodeller av sig själv som dålig och av föräldern som opålitlig eller fientlig. Dessa inre arbetsmodeller kommer också att styra barnets beteende i framtida möten med andra människor, vilka det kommer att möta med en negativ förväntan (Broberg, 1996). För att en inre arbetsmodell ska vara effektiv måste den ha en god överensstämmelse med verkligheten. Om de negativa upplevelserna överväger i bar-nets umgänge med sina närmaste vårdare kan det bli problematiskt. Behovet att bevara närhet till föräldern tvingar då barnet att utesluta merparten av de negativa upplevelserna ur sin ar-betsmodell. På kort sikt gynnar detta barnet – det blir möjligt att bevara en positiv inre ar-betsmodell av föräldern. Barnet kan därmed bibehålla en skyddande fysisk närhet till föräl-

dem utan att behöva uppleva alltför mycket smärta åsamkad av de negativa inslagen i relationen. På längre sikt blir dock effekten negativ eftersom arbetsmodellens egentliga ändamål – att vara ett effektivt hjälpmedel för att avbilda verkligheten – går förlorad (Lindén, 2002).

3.2 Salutogent perspektiv

Alla utsätts vi för påfrestningar i någon grad – kroppsliga, psykiska och/eller sociala. Somliga blir sjuka av de påfrestningar de utsätts för medan andra förblir friska. En del av förklaringen ligger troligtvis i att vi har olika motståndskraft. Denna betingas av olikheter i vårt arv och i vår tidigare miljö. Aaron Antonovsky, professor i medicinsk sociologi, har intresserat sig för hur det kommer sig att så många människor som utsätts för tillvarons alla påfrestningar trots allt förblir friska och i vissa fall till och med vidareutvecklas och växer som människor (Antonovsky, 1991). Detta står i kontrast till det vanligare patogena perspektivet som ställer frågan varför vi mår dåligt och blir sjuka (Hansson & Cederblad, 1995). Antonovsky menar att det är möjligt att främja människans hälsa genom att göra hennes tillvaro sammanhängande. Det blir den om den görs begriplig, hanterlig och meningsfull. De tre komponenterna begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet, är centrala i Antonovskys begrepp ”*känsla av sammanhang*” (KASAM) (Antonovsky, 1991). Antonovsky (ibid.) definierar den första komponenten *begriplighet* ”i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som förnuftsmässigt gripbara, som information som är ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydlig snarare än som brus – dvs kaotisk, oordnad, slumpmässig, oväntad, oförklarlig” (s.40). Med den andra komponenten *hanterbarhet* menas ”den grad till vilken man upplever att det står resurser till ens förfogande, med hjälp av vilka man kan möta de krav som ställs av de stimuli som man bombarderas av.” (s. 40). Den tredje komponenten *meningsfullhet* syftar på ”i vilken utsträckning man känner att livet har en känslomässig innebörd, att åtminstone en del av de problem och krav som livet ställer en inför är värda att investera energi i, är värda engagemang och hängivelse, är utmaningar att ’välkomna’ snarare än bördor som man mycket hellre vore förutan.” (s. 41).

Anledningen till att vi valde att använda oss av det salutogena perspektivet för vår analys var att vi efter att ha gjort intervjuerna ställde oss frågan vad som gjort att de vuxna barn till alkoholister som vi träffat, trots allt

inte mår sämre än de gör idag. Vad kunde ligga bakom att de flesta av dem hade en ljus syn på framtiden och kunde se att deras uppväxt med en missbrukande förälder haft positiva konsekvenser för dem som vuxna personer? Vilken betydelse kunde nätverk och samhällsinsatser ha för barnens känsla av sammanhang? Detta var frågor som vi ville försöka besvara med hjälp av det salutogena perspektivet.

4. EN KUNSKAPSÖVERSIKT

4.1 Forskning

Även om alkoholmissbrukets konsekvenser för anhöriga började uppmärksammas för mer än ett sekel sedan, dröjde det fram till 1930-talet innan kunskapen spreds i vidare kretsar. Fram till dess var målgruppen för forskning och insatser, med få undantag, de som missbrukade. När uppmärksamheten också vändes mot de anhöriga gällde det i första hand alkoholisthusrun. Först några decennier senare riktades intresset mot barnen i missbrukarfamiljen (Gustafsson, 1996).

Väsentlig kunskap om barnens situation och reaktioner kom genom professor Ingvar Nylanders pionjärarbete under 1950-talet. Nylander undersökte barn till alkoholiserade fäder och konstaterade att barnen dels var försummade fysiskt och psykiskt, dels visade beteendestörningar och olika kroppsliga och psykiatriska symptom som inte hade någon motsvarighet hos den kontrollgrupp med barn som ingick i undersökningen (Folkhälsoinstitutet, 1996). Över en tredjedel av mödrarna i missbruksfamiljerna, men endast en tiondel av kontrollmödrarna bedömdes ha psykiska problem.³ (Lagerberg & Sundelin, 2000). Professor Per-Anders Rydelius följde upp barnen efter 20 år och fann då att i synnerhet pojkarna till de alkoholiserade fäderna hade haft en mycket olycklig utveckling med bl.a. eget missbruk, kriminalitet och psykiska sjukdomstillstånd. (Gustafsson, 1996). Missbrukarnas döttrar skilde sig från kontrollflickorna framför allt med avseende på egen nykterhet. Fler missbrukardöttrar hade också haft kontakt med psykiatrin. Vård för suicidförsök och för misshandel var också vanligare bland missbrukardöttrarna än bland kontrollflickorna (Lagerberg, & Sundelin, 2000).

³ Nylanders material omfattade 229 barn i åldern 4-12 år samt en matchad kontrollgrupp om 163 barn.

En annan viktig kunskapskälla, med spridning över stora delar av världen, är sedan slutet av 1960-talet boken "De glömda barnen" av den kanadensiska socialarbetaren Margret Cork. I boken beskrivs situationen för 115 barn som hon mött i sitt arbete som kurator vid en missbruksenhet. Undersökningen bygger på temaintervjuer med barnen själva. Uppmärksamheten kring det budskap boken förmedlade inspirerade andra att skriva om villkoren för barn i missbruksmiljö. Hennes undersökning var banbrytande (Gustafsson, 1996; Cork, 1985). Socialstyrelsen konstaterade 1993 i SoS-rapport 1993:18, (s. 6) att benämningen "glömda barn" då fortfarande var både levande och relevant, snart 25 år efter det att boken publicerades (SoS-rapport 1993:18).

I dag finns det förhållandevis mycket litteratur om barn till missbrukande föräldrar, hur barnens hemförhållanden präglas, vilka reaktioner de visar och vilken inverkan uppväxtmiljön har på deras vuxna liv (ibid, s.9). Undersökningarna om barn i alkoholistfamiljer kan grovt taget delas in i två grupper beroende på vad forskaren har för avsikt att få veta om barnen. Den ena gruppen består av undersökningar där man främst vill utreda barnens fysiska och psykiska hälsa och yttre anpassning till samhället och vuxenlivet. Greppet är psykiatriskt-psykologiskt och man gör i hög grad bedömningarna om barnens situation genom yttre iakttagelser, test och kliniska undersökningar, eller genom datainsamling från olika register. Exempel på undersökningar av detta slag är Nylanders och Rydelius. Den andra gruppen består av undersökningar där tyngdpunkten ligger vid barnens känslomässiga upplevelser av föräldrarnas alkoholmissbruk, och hur detta påverkar deras psykiska och sociala anpassning. Här framstår Corks "De glömda barnen" som förebild (Edgren-Henriksson, 1993). Under 90-talet har missbrukarnas barn blivit föremål för två statliga utredningar: SoS-rapport 1993:18 och SOU:1994:29.

Exempel på personer som skrivit om barns upplevelser av föräldrarnas missbruk, är den amerikanska socialarbetaren Claudia Black, Judith S Seixas och Geraldine Youcha, socialarbetare och journalist, Frida A Hansen, psykolog och föreståndare för en klinik i Danmark som arbetar med missbruksrelaterade problem samt Anna-Bodil Bengtsson och Ingegerd Gavelin som båda är socionomer. Avsnitten senare i detta kapitel, om barns situation då de växer upp i missbrukarfamiljer, bygger på böcker som dessa personer skrivit. De har alla kommit i kontakt med barn till alkoholister genom sin yrkesutövning. Uppgifter i böckerna baseras på intervjuer med barn eller på kunskaper och erfarenheter som införskaffats under många yrkesverksamma år som behandlare eller rådgivare till alkoholister och deras familjer. Författarna

till dessa böcker redovisar inte sin metod på ett sätt som är önskvärt för att fakta som de redovisar skall ses som vetenskap. Vi vet inte alltid heller hur många personer som ligger till grund för antaganden som görs, d.v.s. hur många barn som ingår i ”undersökningen”. I vissa fall gör inte heller böckerna anspråk på att redovisa resultat från en studie, utan kan snarare ses som klinikers sätt att delge andra som kommer i kontakt med barn till missbrukare i sitt arbete, sina kunskaper. Någon har också skrivit med barn till alkoholister i åtanke som målgrupp. Vi bedömer ändå uppgifterna om hur barnen ofta upplever sin situation, som tillförlitliga. Dels eftersom de ges av personer med många års erfarenhet på området, dels för att de olika böckerna ger en relativt samstämmig bild av barnens situation. I något fall (Seixas och Youcha) bygger också boken på över 200 intervjuer med barn till alkoholister, vilket kan anses vara en stor undersökning.

4.2 Forskningens resultat

4.2.1 Risker och skyddsfaktorer

I en kunskapsöversikt av Steinhausen (1995) sammanfattas den internationella forskningen och kunskapsläget rörande barn till alkoholmissbrukande föräldrar. Steinhausen menar att evidensen är överväldigande för att barn till alkoholmissbrukare befinner sig i riskzon. Ändå är han noga med att poängtera att kunskapen ännu är bristfällig samt att studierna är heterogena och belastade av metodologiska svagheter. Likaså framhålls att effekterna av föräldrars alkoholmissbruk kan hänga samman med andra faktorer, t.ex. familjekonflikter. Vidare kan det enligt Steinhausen finnas modererande faktorer som gör att effekterna på barnen inte blir så svåra som kunnat befaras, t.ex. socialgrupp. Studier av familjemönster i alkoholistfamiljer har visat att dessa familjer kännetecknas av högre konfliktnivåer och lägre sammanhållning, försämrade problemlösningsförmåga och mer negativa och fientliga kommunikationer. Men interaktionsmönstren inom alkoholistfamiljer visar stor heterogenitet, d.v.s. vissa familjer fungerar inte alls på det nämnda sättet. Dessutom är dessa familjemönster inte specifika för alkoholistfamiljer. Forskningen visar att barn till alkoholmissbrukare löper risk för ett antal störningar. Dock poängterar Steinhausen att endast en minoritet av alla barn till missbrukare drabbas och att problemen inte är specifika för barn till missbrukare. De vanligaste problemen är uppförandestörningar och brottslighet, hyperaktivitet, missbruk, ängslan och depression samt somatiska problem. Uppförandestörningar och brottslighet kan dock bero på missämja mellan föräldrarna eller svårigheter i familjemiljön snarare än på alkoholmissbruket i sig (La-

gerberg & Sundelin 2000). Lundbystudien, en longitudinell psykiatrisk undersökning har visat att riskfaktorer i barndomen inte nödvändigtvis leder till ohälsa i vuxen ålder (Hansson & Cederblad, 1995). Garbarino m.fl. (1992, i Claezon 1996) uppskattar att ända upp till 80% av alla utsatta barn inte har lidit av utvecklingssvårigheter. En del barn har istället vuxit med uppväxtens utmaningar och blivit starkare av dem.

Skyddsfaktorer definieras som ”påverkan som modifierar, förbättrar eller förändrar en persons responsivitet till en fara i omgivningen som predestinerar ett negativt utfall (Claezon, 1996, s. 35). De kan hjälpa barnet att klara sig på vägen till vuxenlivet och bidra till att personen får ett friskare liv som vuxen. Forskningen har kommit fram till att en rad olika faktorer har en salutogen roll. En del av dem kan finnas som en resurs på individnivå, andra på familje- och omgivningsnivå (Hansson & Cederblad, 1995). Vi ger här några exempel:

Positivt självförtroende. En rad forskare har kommit fram till att positivt självförtroende är en salutogen faktor (Bleuler 1978; Rutter 1979; Garmezy 1981 m.fl., i Hansson & Cederblad, 1995).

Självständighet, som har visat sig vara en stressmildrande faktor (Garmezy, 1981; Anthony, 1974; Werner, 1985 i Hansson & Cederblad, 1995).

Att hjälpa andra när de behöver det är en skyddande faktor eftersom det tillåter individen att utveckla en känsla av egenvärde, självtillit och självständighet (Bleuler, 1978; Rachman, 1979 i Hansson & Cederblad, 1995).

Tillitsfulla och intima relationer med åtminstone en förälder har visat sig vara en skyddande faktor (Anthony, 1974; White, 1985; Rutter, 1979 m.fl., i Hansson & Cederblad, 1995).

Betydelsefull annan person är viktig i ett läge då man inte har en familj att ty sig till. I sådana situationer är det viktigt att det finns andra vuxna personer utanför familjen eller i omgivningen (Mead, 1962; Ruter, 1979; Garmezy, 1981 m.fl., i Hansson & Cederblad, 1995).

4.2.2 Missbrukets konsekvenser för föräldraskapet

Alkohol påverkar alltid föräldrarollen. Alkoholisten är på något sätt "inte där". Det är inte enbart för att föräldern ibland är fysiskt frånvarande eller inte kommer hem, som barnet känner sig otryggt. Också när föräldern är närvarande kan han eller hon vara oförmögen att lyssna och feltolkar ofta det som sägs. När barnet gång på gång inte blir hört eller missförstått reagerar det med förtvivlan, vrede och rädsla. Det känner sig sårbart och tvivlar på sin existens. Kombinationen av alkoholism och medalkoholism (den icke alkoholiserade föräldrarnas medberoende), resulterar ofta i att ingen av föräldrarna är tillgänglig och engagerad på ett konsekvent, förutsägbart sätt.

Alkohol medför ofta förbryllande personlighetsförändringar – en stillsam person kan bli bullrig och våldsam och en glad kan bli sorgsen (Seixas & Youcha, 1990). Missbruk i familjen stör förmågan och växandet i föräldraskapet. Det gäller oavsett om en eller båda föräldrarna har missbruksproblem, och om det handlar om missbruk under helgerna, i perioder eller om det är ett kroniskt. Både den missbrukande föräldern och den nyktre partnern har svårigheter att vara en tillräckligt bra förälder (SOU: 1994:29). Bengtsson och Gavelin skriver att de flesta föräldrar med ett aktivt missbruk har "en påse över huvudet", som effektivt hindrar dem att se sina barn (Bengtsson & Gavelin, 1996).

4.2.3 Barnens situation

4.2.3.1 Familjernas tre outtalade lagar

Claudia Black har kommit fram till att det finns tre outtalade lagar som ofta råder i alkoholistfamiljer: "Tala inte om det verkliga problemet", "Lita inte på någon", "Känn inte efter" (Black, 1995).

Den första lagen - *Tala inte med andra om det verkliga problemet* – speglar den ensamhet, som många vuxna barn till alkoholister berättar om. Skammen över missbruket i familjen leder till avancerade lögnar för att dölja det verkliga förhållandet. Bortförklaringar och förnekelse blir normala inslag i vardagslivet för familjemedlemmarna. Ingen talar om problemet (Black, 1995). Bärandet av hemligheten gör att barnet skyddar sig självt och sin familj mot

insyn i problemet genom tystnad och isolering gentemot andra människor. Samma tystnad präglar också kommunikationen inom familjen. Missbruket och dess konsekvenser blir ett tabubelagt ämne för familjens medlemmar (Hansen, 1995). Inte ens syskon talar med varandra om familjehemligheten. Barnens lojalitet mot föräldrarna hindrar kommunikationen. Den som talar om problemet känner skuld. Skuldbeläggningen är kanske störst för barnen i familjer där missbruket är dold. Hemligheten är större ju mer dolt missbruket är. Att tala med någon utomstående är otänkbart (SoS-rapport 1993:18).

Ett annat mycket praktiskt skäl för barnen att inte tala om drickandet kan vara att kompisar inte längre får vara med dem om deras föräldrar får reda på vad som försiggår i familjen. Alkoholistfamiljens isolering ökar alltid när utomstående känner sig osäkra och hotade av rykten (Seixas & Youcha, 1990). Grannar, arbetskamrater, släktingar och lärare vet och anar, men ingen säger något till barnen. Bengtsson och Gavelin använder liknelsen om en elefant i vardagsrummet för att beskriva hemligheten inom familjen: ”Alla ser och hör den, men utan att röra vid den eller kalla den vid namn. Alla går runt den, och den hindrar alla från att se på TV.” (Bengtsson & Gavelin, 1996, s. 54).

Den andra lagen - *Lita inte på någon* - har sitt ursprung och sin grund i upprepade besvikelser. Bittra erfarenheter av att ha blivit sviken av föräldern/föräldrarna överförs till att gälla andra, kanske alla vuxna. De löften föräldern ger infrias inte. Upprepade besvikelser lär barnet att inte förvänta sig något (SoS-rapport 1993:18). De har lärt sig att inte lita på andra när det gäller att prata om de verkliga problemen. De har också lärt sig att det helt enkelt är bäst att inte lita på att andra kommer att finnas till hands för dem känslomässigt och psykologiskt, och kanske inte ens fysiskt. Förtroende, förtröstan och tillit är något som ofta saknas i ett alkoholistiskt hem. För att barn skall kunna hysa tillit måste de känna sig säkra. De måste kunna lita på att deras föräldrar skall ge dem hjälp, omtanke och vägledning som gensvar på fysiska och känslomässiga behov. Men i hem med alkoholism kan barnen ofta inte lita på att föräldrarna skall ge dem något av denna säkerhet (Black, 1995).

Den tredje outtalade lagen - *Känn inte efter* - gör att barnet i en alkoholistfamilj blir mästare i att dölja känslor och finna överlevnadsstrategier. Känslor undertrycks ständigt, av hänsyn till missbrukaren, den nyktre föräldern eller hela familjen. Det blir till slut ett livsmönster att strunta i de egna känslorna (Black 1995). En del barn känner inte igen känslor, för de har aldrig lärt sig att sätta namn på dem. De kan t.ex. inte skilja på vrede och förtvivlan. Ilska, sorg

och besvikelse blir i stället en starkt obehaglig känsla av kaos, som man på alla sätt försöker undvika eller kontrollera (Bengtsson & Gavelin, 1996).

Alkoholistfamiljens lag ”inget prat” och villkoret ”ingen tillit” lär barnen att det inte är tryggt att visa känslor. Barnen lär sig att inte uttrycka sina känslor, och ofrånkomligen lär de sig att förneka känslorna, eftersom de inte litar på att de skall få dessa känslor bekräftade av familjemedlemmar, andra släktingar eller vänner. De litar inte på att deras känslor skall få det gen-svar som behövs. Att vara isolerad med känslor av fruktan, oro, skam, skuld, vrede, ensamhet o.s.v., leder till ett tillstånd av förtvivlan (Black, 1995).

4.2.3.2 Konflikter

Olav Mortensen (1995) menar att missbruksfamiljer ofta präglas av en hög konfliktnivå och av konflikter som inte kan lösas. Ofta slutar de med uppgivenhet, resignation, förtigande eller hot, ibland även med våld, skilsmässa eller självmord (Hansen, 1995). Christoffersen (1990) i SoS-rapport 1993:18, säger att cirka en fjärdedel av alla barn kan förväntas uppleva en skilsmässa innan de fyllt 18 år. Bland barn i familjer med missbruksproblem rör det sig om ännu fler eftersom missbruksproblem ofta är en viktig orsak till skilsmässa (SoS-rapport 1993:18).

Enligt Mortensen (1995) är det vanligt med missbruk hos föräldrarna i familjer där barnen utsetts för sexuella övergrepp. Det finns också ett klart samband mellan familjevåld och missbruk – när det gäller våld såväl mot barn som mot äkta makar (Hansen, 1995). En konflikt kan vara verbal eller fysiskt våldsamt. Konflikten kan utspelas mellan de vuxna eller mellan en/båda vuxna och barnet. På ytan handlar många konflikter om de vuxna, men i barnets tolkning av konflikten är barnet ofta involverat (SoS-rapport 1993:18).

Föräldrars bråk har ofta beskrivits som det värsta som händer i familjen, värre än själva missbruket. Barnen vill inte ta ställning mellan mamma och pappa, men de tror att de skall kunna medla och göra bra (Bengtsson & Gavelin, 1996). Mortensen (1995) menar att barnen upplever konflikterna som något besvärligt och otryggt, som kommer igen och igen i samma form och som är omöjligt att lösa. Vissa barn kan därför överreagera vid enkla småkonflikter. De kan bli rädda och otrygga så snart någon höjer rösten, även om de inte själva är direkt involverade i konflikten. Andra drar sig undan och åter andra blandar sig alltid i och försöker

medla, lugna sinnen och dölja konflikten för att hindra den från att komma till uttryck (Hansen, 1995).

4.2.3.3 Vuxensysslor/ansvar

Mortensen (1995) menar att föräldrarnas upptagenhet av ruset leder till att andra funktioner som de brukar fylla blir försummade. Det kan handla om omsorgsuppgifter gentemot barnen eller mer praktiska saker som att handla, städa, diska, tvätta o.s.v. Barnen övertar ofta sina föräldrars funktioner när de märker att föräldrarna inte lever upp till de förväntningar man vanligen ställer på föräldrar i vårt samhälle. Genom att barnen övertar de vuxnas funktioner tar de också på sig ett stort ansvar. Detta är ofta ett ansvar som barn inte har förutsättningar att axla (Hansen, 1995). En del barn sätter sina egna behov å sidan på ett anmärkningsvärt sätt. De ser glada ut, och de är hjälpsamma och anpassar sig för att undvika konflikter. Roller som de har i hemmet speglar deras beteende; att inte kräva eller önska något, att vara till lags och att ta ansvar. De tror ofta att de på ett magiskt sätt kan förändra situationen hemma genom att ”göra på rätt sätt”. De försöker hela tiden medla mellan pappa och mamma. De tar ansvar för småsyskon, matlagning och städning. De vårdar och tar hand om missbrukaren (SOU: 1994:29). Enligt Christensen (1992) i SoS-rapporten 1993:18, kan omsorgssvikten bestå i att barnet inte får tillräckligt med mat, inte är ordentligt klätt, inte är rent och inte får tillräcklig tillsyn av ansvariga vuxna. Barnet kan från tidig ålder i långa perioder vara hänvisat till sig självt utan vuxnas tillsyn (SoS-rapport 1993:18). Det äldsta barnet, eller det enda barnet, blir mycket ofta den ansvarsfulla i familjen. Detta barn tar ansvaret för ordningen i hemmet och ger de andra konsekvens och struktur (Black, 1995).

Förutom de praktiska uppgifterna känner barnen ofta ansvar för sina föräldrar. De blir i verkligheten sina föräldrars föräldrar. (Hansen, 1995; Seixas & Youcha, 1990). Ordet *rollförändring* visar att det råder oklarhet mellan barn- och vuxenrollerna i framför allt omsorgsfunktionen i familjen. Särskilt talar man om att barnen övertar delar av vuxenrollen i förhållande till föräldrarna (SoS-rapport 1993:18).

4.2.3.4 Oförutsägbarhet

Familjer med missbruksproblem präglas i hög grad av oförutsägbarhet. Det som är tillåtet eller förbjudet den ena dagen är det inte nästa eller kanske inte ens två timmar senare. När

vardagen präglas av oförutsägbarhet lär sig barnet att tolka den vuxne, för att hitta riktlinjer för vad som är riktigt eller fel. Barnet tillägnar sig ett så kallat kameleontaktigt beteende (SoS-rapport 1993:18). Förändringen som sker med föräldrarna är skrämmande, eftersom den utgör ett hot mot barnets möjlighet att organisera och förstå sin omgivning som något förutsägbart och tryggt. En viss grad av förutsägbarhet och stabilitet räknas som en förutsättning för att barn ska känna trygghet under sin uppväxt (Hansen, 1995).

Barn kan uppleva att annars uppmärksamma, snälla och omtänksamma föräldrar blir otillgängliga, egoistiska och ointresserade under alkoholens inverkan (Hansen, 1995). Många barn upplever att de har två mammor eller två pappor – en vanlig, och en äcklig, hotfull och beklämmande. Yngre barn förstår inte riktigt vad som händer medan de något äldre kan ha svårt att skilja ut vad som är föräldern och vad som är missbruket (Bengtsson & Gavelin, 1996). De snabba förändringar som sker med föräldrarna gör att barnen ofta får ett konfliktfyllt förhållande till den av föräldrarna som är missbrukare. De tycker om och vill respektera den far eller mor som är nykter. Samtidigt är de rädda, hatar och föraktar de vuxna när de är berusade (Hansen, 1995).

4.2.3.5 Relationssvårigheter/isolering

Mortensen (1995), menar att dessa barn ofta saknar erfarenhet av hur människor kommunicerar med varandra och behandlar varandra i nära relationer. Det skapar lätt en osäkerhet när de ska förhålla sig till nya människor (Hansen, 1995). De vet inte hur andra familjer har det, eftersom de lever isolerade. De tror antingen att alla andra familjer lever konfliktfritt - eller att det är omöjligt att leva tillsammans som man och kvinna. De går ut i livet med tron att samliv är himmel och helvete. Båda uppfattningarna försvårar framtida relationer (Bengtsson & Gavelin, 1996). Andra förhållanden som bidrar till barnens isolering är rollförändringen, konfliktnivån och oförutsägbarheten, som bl.a. leder till att många barn i familjer med missbruksproblem har svårt att få en nära känslomässig kontakt med jämnåriga. De upplever att deras familj är annorlunda än andra familjer samtidigt som de har en obehaglig förnimmelse av att inte veta vad ett vanligt familjeliv är. Isoleringen visar sig konkret i att många av barnen är hemma så mycket som möjligt för att de oroar sig för att det skall hända föräldrarna något medan de är borta (SoS-rapport 1993:18).

4.2.4 Barnens känslor

Nedan tar vi upp några av de känslor som i litteraturen beskrivs som vanligt förekommande, hos barn i familjer med missbruksproblem:

Skam- mindervärdeskänslor: Enligt Mortensen (1995), är det vanligt att barn till alkoholister har skam och mindervärdeskänslor. När människor skäms försöker de dölja vad de skäms för - alltså hindra andra människor från att få insyn i och kunskap om det man skäms för. Så är det också i familjer med missbruksproblem. Detta går särskilt ut över barnen. De uppfattar sin familj som annorlunda och mindervärdig i förhållande till andra familjer. De skäms för att de har föräldrar som bryter mot de sociala normerna (Hansen, 1995). Barn som lever med alkoholism känner redan från början att deras familjer är annorlunda, även om de inte vet exakt hur. De känner sig också annorlunda själva, eller känner sig betraktade som annorlunda av grannar, vänner och släktingar (Seixas & Youcha, 1990). Många barn blir isolerade för att de aldrig vågar ta med sig kamrater hem. De är rädda för vad kamrater kan få se. Risken för ett avslöjande om kamraterna kommer hem och ser påverkade föräldrar eller spår efter missbruket, är för stor (SoS-rapport 1993:18).

Rädsla: Det är också mycket vanligt att barn till alkoholister känner sig rädda. Nästan alla barnen i Seixas' och Youchas studie (1990) beskriver den rädsla med vilken de återvänder hem från skolan. De tyngs av en ängslan för vad som väntar dem när de öppnar ytterdörren (Seixas & Youcha, 1990). Rädsla är en naturlig känsla, som alla barn upplever men för barn som lever med alkoholism är det tyvärr vanligt att känna stor fruktan (Black, 1995).

Ensamhet: Mortensen (1995), menar att barn som växer upp i familjer med missbruksproblem i hög utsträckning måste klara sig själva och handskas med en svår livssituation på egen hand. Detta skapar känslomässiga avstånd mellan familjemedlemmarna och ger barnen en känsla av ensamhet också i den egna familjen (Hansen, 1995). Allihop tycker de att de är ensamma med problemet. De tror att alla dessa fruktansvärda förhållanden är unika för deras liv och att ingen annan kan förstå deras smärta. I en familj som drabbas av alkoholism lider alla, och alla lider i sin ensamhet. Barnen lider ofta av en mängd känslor som de inte alls förstår (Black, 1995).

Hat: I en familj med missbruksproblem kan barnen känna hat, motvilja eller tomhet inför en förälder, eller helt enkelt känna att de inte älskar honom eller henne. De känner inte bara skuld för att de tror att de är roten till problemet eller för att de inte kan åtgärda problemet, utan också för att de har motstridiga känslor av kärlek och hat inför någon av föräldrarna (Black, 1995).

Skuld: Enligt Mortensen (1995) har människor när de upplever skam och mindervärdighet i förhållande till ett problem som de står hjälplösa inför, lätt att tillskriva sig själva skulden och ansvaret för det som sker (Hansen, 1995). Barnen tar lätt på sig rollen som hjälpare när de känner skuld. När de upplever att de själva bär skulden till familjens problem, blir det för dem också rättvist att de bryr sig mer om familjen och de vuxna än om sig själva (Hansen, 1995). Seixas och Youcha menar att skuld är en unik mänsklig känsla som vi känner då vårt uppförande strider mot de sociala budorden (Seixas & Youcha, 1990).

4.2.4 Roller/överlevnadsstrategier

Barn till alkoholiserade föräldrar intar ofta en roll i sitt sätt att vara. Rollerna kan ses som överlevnadsstrategier, något som bidrar till att upprätthålla balansen i familjen och skapa förutsägbarhet. (Bengtsson & Gavelin, 1996). Seixas och Youcha (1990), skriver om fyra olika roller som barn använder som överlevnadsstrategi: Familjehjälten, Syndabocken, Det vilsna barnet och Maskoten.

Familjehjälten är barnet som familjen räknar med tar över när andra trasslar till det. Han eller hon är duktig både hemma och i skolan, gör allting rätt och skaffar sig en position genom att få beröm för att ta hand om andra. Det blir en slags ”junior-mamma”. I skolan hjälper det läraren, är en ledargestalt bland kamraterna, är duktig i skolarbete, ofta också i gymnastik och idrott (Seixas & Youcha, 1990).

Syndabocken är ofta det andra barnet. Det är nästan alltid involverat i något icke sanktionerat beteende. Detta leder till dess identifikation i familjen som bråkmakare eller misslyckad. Det är i den rollen det får den uppmärksamhet det behöver och det fortsätter att vara bråkmakaren eftersom det får skulden för alla familjemalörer. Det känner sig sårat, ilsket och övergivet (Seixas & Youcha, 1990).

Det vilsna barnet ofta kallat ”ängeln”, står alltid i bakgrunden och ställer aldrig till besvär. Det tillbringar mycket tid i sitt rum, borta från familjen, har inga åsikter och känner sig hopplös och oviktig. Det drar sig tillbaka inom sitt skal, är sorgset, förvirrat och ängsligt. I skolan är det alltid tyst, har inga åsikter och försvinner lätt i vimlet (Seixas & Youcha, 1990).

Maskoten är spänd, ängslig och ofta överaktiv. Barnet är det som desarmerar explosiva situationer genom att rikta uppmärksamheten på sig själv. Det kan göra en kullerbytta mitt under en terapisesession för att distrahera alla, och det lyckas med humor att lindra spända ögonblick. Det spelar hela tiden pajas (Seixas & Youcha, 1990).

Claudia Black (1995), skriver också om fyra olika roller som hon funnit att barn varit benägna att anta. Hon kallar dem för ”Den ansvariga”, ”Den anpassliga”, ”Medlaren” och ”Det utagerande barnet”. Hon har funnit att majoriteten av barn till alkoholister antar någon av dem eller en kombination av dem.

4.2.5 Uppväxtens konsekvenser för vuxenlivet

När barn till alkoholister blir vuxna fortsätter majoriteten av dem, enligt Black, att uppleva problem med tillit, beroende och kontroll, samt med att identifiera och uttrycka känslor. Det är ungefär i 25-årsåldern som följderna av att ha vuxit upp med alkoholism börjar göra sig påmind. De vuxna barnen till alkoholister börjar då känna av en ensamhet som de inte förstår. De blir medvetna om känslor som isolerar dem från andra och upptäcker att de är deprimerade. Denna depression dyker upp allt oftare och varar allt längre, men skälet till den går inte att urskilja. Allt oftare drabbas de av anfall av rädsla och ångest, men inte heller nu går det att finna ursprunget. De har problem med nära förhållanden. De upptäcker att de har svårt att upprätthålla nära förhållanden eller att någonting tycks saknas i dem. Varje aspekt av livet tycks genomsyras av en känsla av meningslöshet. Det är mycket möjligt att de börjar dricka mer. Kanske har de också ett förhållande med någon som är eller kan bli alkoholist (Black, 1995). De vuxna barnen är i allmänheten rädda för känslor därför att de inte förstår dem. Att de inte förstår sina känslor beror på att de inte har fått hjälp att se dem i deras rätta perspektiv. Black beskriver hur känslor undan för undan ”kapslas in”:

Som små började de, för många år sedan, rulla ihop sina känslor i ett bylte, som små snöbollar som rullar nedför en backe, och nu har dessa känslor blivit en jättelik snöboll. När snöbollen

när backens slut – när dessa barn har blivit vuxna – har känslorna helt enkelt lagrats, den ena svåra känslan ovanpå den andra (Black, 1995).

Seixas och Youcha (1990) följer upp sina ”rollfigurer” och beskriver hur deras vuxna personlighet ofta utvecklas:

Familjehjälten väljer som vuxen ofta ett yrke som går ut på att hjälpa människor. Denna roll finner han både välbekant och tillfredsställande. Han klarar sig bra vilket yrke han än väljer och han avancerar ofta snabbt. Men oftast får familjehjälten betala ett pris; han har ofta problem med att känna sig tillfreds hur bra det än går med yrkeskarriären.

Syndabocken hänger ofta ihop med gäng av ungdomar, redan tidigt i livet. Många gånger skolkar han mycket från skolan och får problem med narkotika och alkohol. I tonåren hamnar Syndabocken i klammeri med rättvisan och kanske åker han fast för rattfylla. Han är den som betalar det högsta priset då han kanske så småningom hamnar i fängelse. Syndabocken är också den som mest sannolikt kommer att begå självmord.

Det Vilsna Barnet kommer att betala ett oerhört högt pris för sin personlighet som vuxen. Personligheten som vuxen är torr och utan glädje. Han blir aldrig duktig, men åtnjuter uppmärksamhet genom olika sjukdomar. Till sist har han sexuella identitetsproblem och gifter sig ofta ett flertal gånger eller inte alls.

Maskoten spelar fortfarande pajas även som vuxen. För att dämpa sig själv använder han ofta lugnande medel. Eftersom han är en enfaldig vuxen är hans relationer ofta ytliga och flyktiga. Psykiska sjukdomar och självmord kan bli vägar ut ur det hela.

Black (1995) skriver också om konsekvenserna för de vuxna personer som under uppväxten intagit olika roller:

För den extremt *ansvarskännande* människan, den som har förmågan att utträta mycket, skapar frågan om kontroll ofta problem i vuxenlivet. Tillsammans med ett starkt behov av att ha kontroll finns en oerhörd rädsla för att fullkomligt förlora kontrollen, särskilt vad känslor beträffar.

Som vuxna fortsätter de *anpassliga* vanligen att leva sina liv som mycket påverkbara människor. De behöver komma till insikt om att det ibland är mer hälsosamt och tillfredsställande att inte vara så flexibel. Eftersom de anpassliga påverkar andra mycket litet har de ingen känsla av vart de själva är på väg. De saknar syfte eller en känsla av att förverkliga sig själv.

För de vuxna barn som tillbringar mycket tid med att ta hand om andras behov är det viktigt att förstå ordet ”självisk”. Vuxna *medlare* har finslipat oförmågan att ge till sig själva, och inte heller kan de tänka på sina egna behov. När de tar itu med sitt tillfrisknande är det naturligt att de känner skuld känslor för att de tänker på sig själva (Black, 1995).

5. INTERVJUER

5.1 Presentation av intervjupersonerna

Moa är 18 år gammal. Hennes mamma hade ett alkoholmissbruk under en del av hennes uppväxt. Föräldrarna skilde sig tidigt. Hon har under hela uppväxten bott med sin mamma och sin yngre syster, i lägenhet på två skånska orter. Missbruket pågick i längre eller kortare perioder fram tills Moa var 14 år. Moa har minnen av missbruket från det att hon var fem år. Hur det var innan dess vet hon inte. Familjens problem var delvis dolt. Moa beskriver sin mamma som två olika personer: jättesnäll omtänksam och underbar då hon var nykter och dum, taskig och äcklig då hon var onykter. Moa skötte tidigt mycket av hemmets sysslor och tog ofta hand om sin lillasyster. Nu mår hon bra sedan hon flyttade hemifrån för ett år sedan. För några månader sedan bröt hon kontakten med sin mamma. Sedan fem år tillbaka har hon regelbunden samtalskontakt med en socialsekreterare. Hon är sambo och förlovad. Hon går på gymnasiet och vill så småningom läsa vidare på universitet eller högskola. Helst vill hon bli åklagare eller advokat.

Josefin är 20 år. Hennes mamma hade till en början ett matmissbruk som övergick i blandmissbruk med alkohol som huvuddrog. Föräldrarna skilde sig när Josefin var ett år gammal. Fram tills Josefin var elva år bodde hon med mamman och den yngre systemen. Sedan flyttade systemen till sin pappa och Josefin bodde under resten av uppväxten ensam med mamman. Varannan helg var hon hos sin pappa. Josefin vet inte när hennes mamma började missbruka men

då hon var tio förstod hon hur det låg till och hon bedömer att det var vid den tiden som missbruket blev allvarligt. Det var mycket bråk och stök i hemmet. Familjen hade återkommande kontakt med socialtjänsten. I övrigt kan missbruket sägas ha varit dolt. Då Josefin var 16 år gjorde socialtjänsten ett ingripande p.g.a. att mamman blev misshandlad av sin pojkvän i hemmet. Hon fick då hjälp med att flytta hemifrån. Idag mår hon ganska bra. Hon är sambo och har nyligen börjat studera på högskola.

Petter är 23 år gammal. Hans pappa missbrukade alkohol huvudsakligen, men även andra droger har förekommit. Han bodde under uppväxten i radhus i en skånsk stad, med sin pappa, mamma och en äldre syster fram tills han var 14 år. Då skilde sig föräldrarna och han fortsatte att bo med mamman och systemen. Pappan träffade han då och då under vissa perioder regelbundet och under andra perioder inte alls. Före skilsmässan var det mycket bråk mellan föräldrarna. Pappan var egen företagare. Under långa perioder var familjens ekonomi mycket ansträngd. Släkt och vänner kände till missbruket men det var inget som Petter talade om med någon. Stor betydelse för honom fick en gruppverksamhet för barn till missbrukare, som han deltog i då han var i tidiga tonåren. När Petter var tjuogoett tog hans pappa livet av sig. Han hade det då mycket jobbigt under en period men mår idag ganska bra efter att ha fått professionell hjälp under ett års tid. Idag arbetar han och bor tillsammans med en kompis. Han vill fortsätta studera på högskola men vet ännu inte vad han vill utbilda sig till.

Saga är 23 år gammal. Hennes mamma hade ett alkoholmissbruk fram tills hon var 13 år. Föräldrarna skilde sig när hon var ett år gammal. Hon bodde under hela uppväxten med mamman, en äldre bror och en äldre syster, i en skånsk stad. Med pappan hade hon lite umgänge varannan helg. Vardagen var för Saga oförutsägbar p.g.a. mammans mycket ojämna humör. Det var mycket bråk i hemmet. Saga togs mycket om hand av sin syster då hon var liten, och från nio - tio års ålder fick hon klara sig mycket själv. Familjens problem var dolt. Den enda utanför familjen som Saga tror kände till missbruket var hennes pappa. Tidigt i tonåren deltog hon i en gruppverksamhet för barn till missbrukare, som hon menar haft stor betydelse för henne. Då mamman slutade missbruka hade Saga det ännu jobbigare än tidigare under en tid, innan det långsamt vände. Idag mår hon bra. Hon flyttade hemifrån när hon var 18 år och bor idag ensam. Hon kombinerar arbete med universitetsstudier.

Cecilia är 24 år gammal. Hennes mamma hade ett alkoholmissbruk. Hon bodde under hela uppväxten med mamma, pappa och en äldre bror. Föräldrarna är båda akademiker och få-

miljen bodde i radhus i ett bättre område i en mellansvensk stad. Missbruket var mycket dolt; det omgärdades med tystnad, både inom och utanför familjen. Cecilias vardag präglades av en oro för att familjens hemlighet skulle avslöjas. Inte med en enda person pratade hon om sin situation förrän hon var 16 år gammal. Hemlighetsmakeriet var omfattande, lögnerna många och förnekelsen stark. Cecilia kände sig i perioder mycket ensam. Mamman kunde vara mycket provocerade och kritiserande och Cecilia upplevde henne som otillgänglig. Hon har känt sig sviken av sin pappa och av vuxna som varken reagerat eller agerat. Hon är ett av flera exempel på att även duktiga flickor som inte gör så mycket väsen av sig, kan ha det jobbigt och må dåligt. En gruppverksamhet för barn till missbrukare fick stor betydelse i sena tonåren. Sedan två år träffar hon regelbundet en psykolog. Ibland går hon på Al-Anonmöten. Med hälsan är det lite upp och ned. Hon har haft mycket ångest och under en period ätit anti-depressiv medicin. Hon bor ensam, har pojkvän och studerar på universitetet.

Björn är 26 år gammal. Hans pappa hade ett alkoholmissbruk under hela hans uppväxt. Föräldrarna skilde sig då han var två år gammal. Efter dess bodde han med sin mamma och - under den första delen av uppväxten - med sin mycket äldre syster, i lägenhet i en skånsk stad. Pappan fortsatte att hälsa på i familjen då han var onykter. Familjens problem var helt dolt för omgivningen. Det var mycket gräl mellan föräldrarna. Björn hade ofta ont i magen sedan sjunde klass. Han kände det som att han inte hade någon pappa. Han säger att han hatade honom och att han tyckte det var skönt när han dog för tre år sedan. Idag är Björn arbetssökande. Han tänker så småningom läsa vidare på högskola. Han bor ensam. Han har det svårt med tilliten till andra människor. Helst vill han vara ensam. Han har inga vänner som han umgås med regelbundet och har aldrig haft någon flickvän. Han känner sig orolig och magen har han fortfarande problem med, även om det är lite bättre. Björn har aldrig haft någon hjälp med att bearbeta sina känslor och upplevelser.

Marie är 34 år. Hennes pappa hade ett alkoholmissbruk under hela hennes uppväxt. Föräldrarna var välutbildade och pappan hade ett högt uppsatt arbete. Familjen som bestod av pappa, mamma, en yngre syster och henne själv, hade det bra ställt ekonomiskt. Vardagen präglades av förnekelse, lögn, konflikter mellan föräldrarna, och ett försök att hålla en fin fasad utåt. Missbruket var helt dolt för omgivningen. Då Marie var 13 år började hon själv att missbruka. Föräldrarna separerade då hon var 15 år. I fortsättningen bodde hon med mamman och systern. Hemmet beskrivs som känslolöst. Varken av sin pappa eller av sin mamma upplevde Marie att hon fick någon kärlek. Hon kände sig aldrig älskad. Hon var ett ilsket barn. Hon

reagerade med ilska för att skydda sig mot sorgen, tror hon. Nu anser Marie att både föräldrarna och andra vuxna svek henne. Två gånger har hon varit gift, båda gångerna med alkoholmissbrukande män. Hon har två barn. Efter att ha genomgått behandling har hon nu varit nykter i fem år. För tillfället är hon sjukskriven, men mår bättre nu än hon gjort tidigare. Hon går regelbundet på AA-möten. Så småningom vill hon börja studera på högskola för att omskola sig.

Per är 39 år gammal. Hans pappa hade under hela hans uppväxt ett alkoholmissbruk. Han bodde med sin pappa, mamma och två yngre systrar på en gård. I hemmet förekom ofta slagsmål. Mamman och alla barnen utsattes dagligen för hot av pappan. Fysiskt våld var också vanligt; Per och hans mamma blev ofta slagna. Familjens ekonomi var dålig. Per fick sköta mycket av arbetet på gården. Mamman var upptagen med att ta hand om pappan. Per var oerhört rädd för sin pappa och hade hatkänslor för sin mamma. Familjens problem var helt okända för omgivningen tills man fick kontakt med en psykiater då Per var 15 år. Tidigt i tonåren började Per själv missbruka alkohol och droger. Han har under en period suttit i fängelse. För något år sedan mårde Per under en period mycket dåligt. Han hatade sig själv och hade självmordstankar. Sedan gick han i behandling och har nu varit drogfri i drygt ett år. Han är sysselsatt med ströjobb. Han bor ensam och har två barn. AA har betytt mycket för honom. Idag satsar han på att ta hand om sig själv och ta ett sak i taget.

Katarina är 47 år. Båda hennes föräldrar missbrukade alkohol i perioder, under hela hennes uppväxt. Familjen bestod av mamma, pappa och sex syskon. Katarina är yngst. Det äldsta syskonet är 20 år äldre än hon. Båda föräldrarna var yrkesarbetande. Pappan hade en anställning som chef. Mamman drev under en period eget företag. Ekonomiskt hade familjen det ganska bra ställt. Katarinas uppväxt präglades av en stor kontrast mellan föräldrarnas nyktra och onyktra perioder. Under de onyktra perioderna var det mycket bråk och slagsmål mellan föräldrarna, och mamman misshandlades av pappan. Själv utsattes Katarina för hot och psykisk misshandel, främst av mamman. Katarina och syskonen blev flera gånger omhändertagna av de sociala myndigheterna. Inom familjen talade man aldrig om missbruket. Då Katarina var 19 år gammal träffade hon en man med alkoholproblem som hon gifte sig och fick ett barn med. Hon är idag sedan länge omgift och har fyra barn. Hon har akademisk utbildning och en anställning som chef. Hon tycker att hon lever ett bra liv i dag och att hon försonats med sitt öde. Som vuxen har hon bearbetat sina upplevelser genom att gång på gång prata med sina syskon om dem.

Irene är 55 år gammal. Hennes pappa hade ett alkoholmissbruk under hela hennes uppväxt. Familjen bestod av pappa, mamma och sju barn. Irene hade både yngre och äldre syskon men var äldst bland systrarna. Familjen bodde i hus i en liten skånsk by där det var känt bland folk att pappan var alkoholist. Båda föräldrarna var yrkesarbetande. Pappan hade ett hantverksyrke. Ekonomiskt hade familjen det kämpigt. Irene beskriver uppväxten som torftig. I hemmet grälade föräldrarna mycket. Irene tog som barn mycket ansvar för sysslor i hemmet och för sina syskon. Vardagen präglades mycket av oro och skam. Hon har idag vuxna barn och är gift med en man som hon träffade då hon var 16 år gammal. Hon arbetar på gården där de bor, och har dessutom en anställning utanför hemmet. Även för Irene har det betytt mycket att i efterhand kunna dela upplevelsorna från uppväxten med syskonen. Det har varit hennes främsta sätt att bearbeta känslor som hon haft med sig in i vuxenlivet. Nyligen hade hon en depression som hon medicinerade för. Efter att ha tillfrisknat från den känner hon sig harmonisk och lugn idag. Sedan en tid tillbaka går hon regelbundet på möten med en Al-Anongrupp. Hon har börjat lära sig att inte bara tänka på andra, utan också på sig själv.

5.2 Att växa upp i en familj med alkoholproblem

5.2.1 Vardagen

Vi inleder med att ge en övergripande bild av hur vardagen såg ut för våra intervjupersoner då de växte upp. Senare ges en fördjupad bild i avsnitten ”Skolan”, ”Konflikter”, ”Känslor” o.s.v.

Petter, 23 år:

Alltså man märkte ju det där att det spelade roll väldigt mycket hur han mälde. Alltså om han drack eller inte drack. Man mälde bra när han inte drack och man mälde skit när han drack.

Saga 23 år uttrycker det så här:

En bra dag var när mamma var på gott humör, då kunde man slappna av på ett annat sätt. Hennes bra dag var vår bra dag.

Björn 26 år, säger så här om hur han minns en vanlig dag:

Det är väl att man kom hem och såvar pappa där och såvar han full. Sen sågrät jag väl, jag grät såmycket att jag fick ont i huvudet. Det kanske blev gräl mellan dem, mamma och pappa.

Katarina 47 år, om en bra dag under en av föräldrarnas nyktra perioder:

Jag vaknade påmorgonen och kom ut från mitt rum. Radion var på och det var melodikrysset. Pappa gick omkring med förkläde på sig. Det luktade kaffe och persiennerna var uppe. Han höll på att städa. Man satt och pratade eller ritade. Sen blev det eftermiddag och middagen stod på bordet. Sen kokade vi kaffe och det var kex. Mamma satt och broderade eller kliade mig på armarna, ryggen eller håret. Jag älskade det. Pappa tittade på TV. Det var en bra dag.

Hon beskriver en stor kontrast mellan föräldrarnas nyktra och onyktra perioder:

Under de nyktra perioderna dåvar det precis som den föreställning jag hade av hur det var i andra familjer. Det var lugnt, tryggt och bra. Jag kan göra jämförelsen att när det var lugnt och bra då var persiennerna alltid upprullade. Det var ljust. Det var en värme. /.../ Allting försvann när de var berusade. Dåvar persiennerna nedrullade. Det var mörkt. Det var skitit. Det fanns ingen mat. /.../ Det var skrik. Det var slag. Man visste aldrig, man visste aldrig när saker och ting skulle hända.

Moa 18 år, berättar om hur hon kunde ha det som bäst:

En bra dag var när man vaknade och mamma inte hade druckit dagen innan, dåvar hon klar i huvudet på morgonen. Man var glad och man tittade först lite på TV innan man gick till skolan. Hon hjälpte mig att packa mina grejer och var snäll och glad, vinkade hej då och sånt. När man kom hem, dåvar hon fortfarande glad och gjorde middag. Hon samlade ihop mig och min lillasyster och vi satt och pratade. Hon hittade på grejer med oss. Det minsta lilla uppskattade jag väldigt mycket, eftersom det var väldigt sällan att vi gjorde någonting tillsammans. Dåhade vi mycket gemenskap och det var riktig härligt.

Josefin 20 år, beskriver en annan verklighet:

En riktigt bra dag var när inte mamma dök upp. Dåskulle man slippa träffa henne under en hel dag. Det var många gånger hon dök upp påkvällen och såblev det ett jäkla liv. Hon hade människor med sig upp, eller... Det var mycket stöj och stim. Men en riktigt bra dag var väl när mamma var borta. Nej, jag har inga riktigt bra minnen.

Per 39 år, berättar hur en jobbig dag kunde vara:

En dålig dag var att jag vaknade och gick upp. Då satt pappa redan ute i köket och drack. Man kunde komma till toaletten bara genom köket. Alltså jag var rädd så att jag kissade på mig. Jag fick smisk dåredan på morgonen. Jag gick ut på toaletten, gjorde mina behov och borstade tänderna, kom ut igen och försökte äta frukost i lugn och ro. Det gick aldrig, eftersom det alltid var något. Jag gick till skolan och när jag skulle gå hem dåvar jag nervös och hade ont i magen. Då satt han fortfarande kvar och då satt jag tyst och väntade på att få uppgifter av han. Jag frågade inte om det gick bra att gå ut och leka, utan frågade hellre efter

uppgifter. Så när jag hade gjort uppgifterna, då var jag i regel så trött att jag inte visste vart jag skulle bli av, så då gick jag och la mig.

5.2.1.1 Analys

Vardagen såg olika ut för de olika personerna beroende på hur missbruket yttrade sig, hur den andra föräldern mårde, samt hur familjesituationen och nätverket såg ut. Generellt kan sägas att vardagen påverkades mycket av den missbrukande förälderns tillstånd för dagen. I överensstämmelse med vad som sägs i litteratur på området styrdes barnens liv i stor utsträckning av föräldrarnas missbruk.

5.2.2 Skolan

För några av personerna gick det väldigt bra i skolan. Dessa var samtliga flickor. Några bedömer sig ha varit medelmåttiga och för ett par av dem gick det dåligt.

Josefin, 20 år pratar om skolan som en tillflyktsort. Att det gick bra i skolan stärkte hennes självförtroende och gav henne styrka:

Jag har alltid varit duktig i skolan. Där har jag varit säker. Det är något jag har klarat av, nånting jag kunnat hantera. Det har varit en tillflyktsort om dagarna. Det har varit skönt att få vara i skolan och det har varit kul. Så det har varit en kontrast också till hemförhållandena. Det är något jag kan, som jag bevisat för mig själv att jag klarat av.

För Per 39 år, var det svårt att lyckas med skolarbetet fastän viljan fanns:

Jag gjorde mitt yttersta för att vara i skolan så mycket jag kunde. Men det blev inte bra. Jag var hemma mycket ifrån skolan. På grund av då ja, jag vågade inte visa mig. Jag vågade inte visa mig. Med den agan som fanns i hemmet ville jag inte att andra skulle se hur jag såg ut.

5.2.2.1 Analys

Vi hade förväntat oss att flera av personerna skulle ha haft svårigheter att klara av skolarbetet under de förhållanden som rådde i hemmet. Det hade inte varit svårt att förstå om det hade varit svårt för dem att koncentrera sig på skolarbetet, och om de hade inte haft ro att göra läxorna i hemmet. Man kunde också tänka sig att de inte fått så mycket stöd och hjälp av föräldrarna, och därför skulle haft svårt att hänga med i undervisningen. Med två undantag kan vi konstatera att alla bedömt sig som antingen medelmåttiga eller duktiga i skolan. Detta

tycker vi är både förvånande och imponerande. Tidigare undersökningar har visat att skolsvårigheter är vanligare hos barn till alkoholister än hos barn med i övrigt jämförbar bakgrund. (SOU 1994:29). Anledningen till att de flesta av våra intervjupersoner klarat skolarbetet bra, tror vi kan vara att de såg skolan som en fristad där de fick vara ifred och känna sig som andra. Vi tror att skolarbetet och gemenskapen i skolan kan ha gett barnen en *meningsfullhet*, och en känsla av att åtminstone en del av de problem och krav som livet ställde dem inför var värda att investera energi i. Ett par av personerna talar om skolan som en *skyddsfaktor*; där fick man vara duktig och må bra. Att ha något som man var duktig på stärkte självförtroendet och gav styrka att orka med situationen i hemmet. Viktigt har också ofta varit att inte sticka ut och dra till sig uppmärksamhet genom att vara annorlunda på något sätt, då man varit rädd att någon skulle förstå hur det stod till i hemmet.

5.2.3 Konflikter

Konflikter inom familjen var vanliga. Sju av tio personer har uppgett att det var mycket bråk hemma. Det vanligaste var att föräldrarna bråkade, men det förekom också att de själva eller något syskon bråkade mycket med den ena eller båda föräldrarna. Hälften av personerna hade föräldrar som skilde sig någon gång under uppväxttiden. Två av personerna har levt med hot och våld. Båda har bevittnat våld mellan föräldrarna eller gentemot den icke missbrukande föräldern, och en av dem har blivit slagen själv.

Katarina 47 år, berättar om hur det kunde vara när det var som värst hos henne:

Såslog han och såskreks det. Blodet stänkte upp påväggarna och vi fick ligga och torka bort det efteråt. Sen satt man där på sitt rum och Helena, min syster som var fyra år äldre än mig, hon brukade göra så att hon låg i sängen och såla hon kudden över sitt huvud när de bråkade som värst, och sen fick jag sitta på kudden så att hon inte skulle höra. Sen när det var över kallade han på en av oss. /.../ Då var hon nedslagen och då spelade hon död. Då skulle man hjälpa till och bära in henne i sängen.

Irene 55 år, om hur rädd hon var fastän det aldrig förekom något våld i hennes familj:

Det var allt skäll, skrikandet och gapandet; ovänskapen mellan mamma och pappa. Man kände ju rädsla. Oro och rädsla. Det var jobbigt att ligga och höra. Det var ju lyhört i huset. Man kunde liksom inte undvika det. Det var inget vådsamt. Det var mer de hårda orden. /.../ När det är någon som skäller och är arg, då kan jag känna det än idag, att då blir jag rädd.

5.2.3.1 Analys

I överensstämmelse med tidigare forskning har det varit vanligt med skilsmässor och att familjerna har präglats av en hög konfliktnivå. Man har som barn och tonåringar upplevt konflikterna som något obehagligt och otryggt. Precis som Hansen skriver har olika barn reagerat olika på konflikterna. Några av dem säger, i enlighet med vad Bengtsson och Gavelin skriver, att konflikterna mellan föräldrarna upplevdes som det värsta under uppväxten. Dock har de inte gjort jämförelsen att konflikterna var värre än själva missbruket. Konflikterna sågs, som vi uppfattat det, som en del av, och orsakat av, missbruket. Hot och våld var inte vanligt men förekom. Utifrån litteratur om missbrukarfamiljer har vi fått intrycket att hot och våld är vanligare förekommande än det varit i vårt material. Det har visserligen påpekats att detta inte är något som förekommer i alla familjer och att det inte är något som förekommer enbart i familjer med missbruksproblem. Vad som forskning visat (enligt vissa, men inte alla forskare) är att familjevåld är vanligare i dessa familjer än i andra. Vi kan inte ha någon uppfattning om hur det är med den saken. Vad vi kan konstatera är att det i de flesta av våra familjer inte förekom något fysiskt våld.

5.2.4 Klara sig själv och ta stort ansvar

Det var vanligt att man fick klara sig själv i stor utsträckning. Detta är något som åtta av de tio personerna tagit upp och som man med få undantag talade om som något negativt. Det kunde handla om att man fick ägna mycket tid åt vuxensysslor som hushållsarbete. De som var äldst i en syskonskara tog kanske ett stort ansvar för de yngre syskonen. Andra som hade äldre syskon, berättar att de ofta blev omhändertagna av dem istället för av mamma eller pappa. Men det kunde också vara att man tog ansvar för den andra föräldern:

Cecilia 24 år, saknade då hon var barn och tonåring, stöd utav sin missbrukande mamma:

Det var jobbigt att jag var tvungen att fixa väldigt mycket själv. Mina kompisar fick hjälp av sina mammor. Jag kände att jag inte hade samma koll som de, på hur saker funkade. Det är väldigt mycket med mammor just, att det är mammor som gör såna grejer. /.../ Det var mamma som skulle göra alla de där mammasakerna, liksom. Och när hon inte fanns där. Då kände jag väldigt mycket att hon försvann, liksom.

Och hon kände sig ansvarig för att den icke missbrukande föräldern hade det bra:

Det har varit väldigt mycket att jag har tagit ansvar för min pappas känslor, att han liksom inte får vara ledsen. Jag ville väldigt gärna att han skulle vara glad, liksom. /.../ Min pappa ha någon gång om året rest bort på konferens under några dar. Det tyckte jag var väldigt skönt, för då behövde inte han se min mamma dricka under några dar. Då var det bara jag och då kunde jag fokusera på att jag själv mådde dåligt och inte på att det var jobbigt för honom, att min mamma drack.

Katarina 47 år, vars båda föräldrar missbrukade, fick under de perioder som missbruket pågick klara sig helt utan mammas och pappas hjälp:

Jag fick klara mig oerhört mycket själv. Jag fick alltid se till så att jag själv hade fick mat. Jag stjäla pengar för att kunna handla mat i korvkiosken. Jag kunde leva på korv och mos månader i sträck.

Moa 18 år, känner det som att hon aldrig fick någon riktig barndom:

Det var väldigt svårt. Man tog på sig väldigt stort ansvar. Man var tvungen att växa mycket tidigare än alla andra. Jag känner det inte som att jag haft någon riktig barndom. Jag fick nästan aldrig gå ut och leka som alla andra. Istället var jag tvungen att ta hand om saker. Det har varit väldigt jobbigt genom åren.

5.2.4.1 Analys

Även vad gäller att klara sig själv och ta ett stort ansvar stämmer berättelserna vi tagit del av väl överens med de undersökningar som tidigare gjorts kring dessa barns villkor. Föräldrarna har ofta brustit i sina omsorgsuppgifter gentemot barnet. I ganska hög utsträckning har man varit hänvisad till sig själv utan vuxnas tillsyn. Flera av dem har övertagit vuxnas funktioner och haft ett större ansvar än vad som är vanligt för ådern. Man verkar ofta inte ha krävt eller önskat så mycket för egen del. Även känslomässigt har man ofta fått klara sig utan föräldrarnas omsorg. Flera säger att varken den missbrukande eller den icke missbrukande föräldern varit tillgänglig för dem. De uttrycker starka känslor av ensamhet och de började småningom känna det som att föräldrarna svek dem. Föräldrarna har inte i tillräcklig grad haft förmåga att prioritera sina barns behov före sina egna. Omsorgen har för barnen inte varit pålitlig. Winnicott beskriver barnets emotionella utveckling som en resa som barnet och omsorgspersonerna måste företa gemensamt. För flertalet av dessa barn har resan från beroende till självständighet gått snabbt, och i hög grad gjorts av barnet på egen hand; utan föräldern som sällskap. I vissa fall har omsorgen kanske ändå varit "tillräckligt bra" genom att de goda upplevelserna övervägt de negativa. I andra fall har kanske de negativa upplevelserna övervägt. Winnicott menar att det är viktigt för barnet att få möta omvärlden i lagom stora doser för att

kunna ta in upplevelserna och smälta dem. Om det inte får göra det kan det uppleva en värld som det saknar psykisk mognad att förstå. Detta tror vi stämmer vad gäller barnet. För tonåringen tror vi att det kan finnas en positiv aspekt i att tvingas klara sig själv i hög utsträckning. Att veta att man klarar att ta vara på sig själv tror vi kan ge självförtroende och en känsla av *hanterbarhet*. Forskning har också visat att självständighet är en stressmildrande faktor – en *skyddsfaktor* (Hansson & Cederblad, 1995).

5.2.5 Överlevnadsstrategier

Den strategi som de flesta menade att de använde sig av då de var barn och tonåringar var att anpassa sig efter föräldern och vara den till lags. Detta hade visat sig vara det bästa sättet att göra vardagen uthärdlig. Några behövde anpassa sig mycket efter föräldrarnas humör. Då föräldern var på dåligt humör såg de till att vara till lags för att irritera så lite så möjligt. En vanlig överlevnadsstrategi var också att förneka och inte känna efter hur det kändes. Ett par av personerna har sagt att de kom fram till att det bästa var att ge upp hoppet om förbättring, och acceptera situationen. Ett par andra minns att de sökte uppskattning och uppmärksamhet hos andra vuxna, genom att vara snälla och duktiga.

Saga 23 år, kände inte efter utan låsades att allt var perfekt:

Man visste innerst inne att det förmodligen hade nå med hennes drickande att göra; att det inte var helt normalt att vara full hela tiden. Men jag tänkte inte så mycket på det. Det går inte att tänka vidare, då kan man inte leva i det. Det blir för tydligt liksom. Om man bryter en form av förnekelse att det är något som är sjukt, så blir det ju sjukt. Men om man låsats om att allting är bra och att allting är perfekt så kan det vara det. Eftersom det var ingen som har sagt något annat. Så kan man leva i den världen också. En överlevnadsstrategi liksom; man tänker inte på det, så finns det inte. /---/ Man lär sig väldigt lätt att skärma av allt man känner. Man bara stänger av, så känner man ingenting.

Saga 23 år anpassade sig; var smidig och till lags:

Man kunde nästan höra i trappuppgången på vilket humör hon var. När hon öppnade dörren, då kände jag det direkt. Bara en sådan känsla "Har jag nu glömt nånting? Finns det nånting hon kan bli förbannad på? /.../ Om man kom på något som man hade glömt, då gjorde man det fort som fan. /.../ Man har anpassat sig hela tiden efter henne. Man lärde sig hur man skulle hantera situationen på bästa möjliga sätt för att undvika bråk.

Petter 23 år, gav till slut, då han var 17 år, upp hoppet om att pappa någonsin skulle bli fri från sitt missbruk. Det var hans strategi för att slippa bli besviken ännu en gång:

Till sist litade man inte på honom. Om han sa att han skulle bli nykter, och klarade sig, då var det bra, men ingen sensation. Det var många löften om nykterhet. Jag hade en sån taktik bara för att jag inte skulle bli besviken. Jag tänkte att han kommer nog aldrig att bli nykter. När man hörde honom säga att han ska bli nykter så sa man bara ja, ja. Och sen på slutet, innan han tog livet av sig, då hade jag gett upp hoppet helt och hållet. Jag trodde att han aldrig skulle bli nykter. Det trodde jag verkligen. Vissa kan inte bli kvitt med sina problem. Alltså det var ett sätt att acceptera. /.../ Så var det inte att man skulle gå och hoppas på att han ska bli nykter hela tiden.

För Josefin 20 år, var strategin att acceptera situationen och "gilla läget":

Jag har nog oftast bara hanterat det så att "Det är så här, det är så här det är". När man var yngre så var det väl så det skulle vara. Men ju längre tiden gick så insåg man ju att det var ju inte så här det skulle vara. Så intalade man sig väl att "Jag kan inte göra nåt mer, det är ju bara mig själv jag kan påverka". Det insåg jag nog ganska snabbt på högskolestadiet, att "Det är bara min egen situation jag kan påverka".

5.2.5.1 Analys

Utefter de svar vi fått på frågan "Hade du några speciella strategier för att stå ut och orka med?" skulle vi inte ha så lätt att placera in de olika individerna i någon av de roller som Seixas/Youcha och Black skriver om som överlevnadsstrategier. Några av våra intervjupersoner passar ganska väl in i en beskriven roll, men beskrivningarna stämmer bara delvis och de flesta av barnen kan inte sägas ha antagit någon av de rollerna. Vi tror inte det är så lätt att stoppa in barn till alkoholister i olika "fack" och vi tror inte heller att man bör försöka göra det. Personerna vi träffade var alla olika och deras uppväxt såg ut på många olika sätt, även om det inte varit svårt att hitta återkommande teman i deras berättelser. Vi tror det är viktigt i mötet med barn till alkoholister att ha kunskap om strategier och roller som förekommer, men att utifrån den kunskapen bemöta varje barn som en individ. En utav Blacks "outtalade lagar" nämligen "Känn inte efter" har bl.a. av Saga och Cecilia (se citat ovan) beskrivits som strategier för att orka med tillvaron. De strategier som bland våra intervjupersoner var vanligast var att anpassa sig. Winnicott skriver att om barnet på ett ytligt plan anpassar sig efter omsorgspersonen, kan det leda till att barnet utvecklar ett "falskt själv" för att bli den som det tror att omsorgspersonen vill att det ska vara. I en sådan samspelssituation kommer barnet att tvingas undertrycka sina egna känslor och behov, och dölja sitt "sanna själv". Utifrån detta tror vi att strategin att anpassa sig varit bra på kort sikt, men att den på längre sikt kan ha skadat personen känslomässigt.

5.2.6 Tystnad och hemlighetsmakeri

För nästan alla har missbruket i familjen varit dolt. Man har inte pratat med någon utanför familjen om sin situation hemma, och man har inte pratat med sina syskon eller föräldrar. Lojaliteten gentemot föräldern och familjen har varit stark. Man skulle känna det som ett svek att berätta för någon utomstående. Man kan ha levt som i en låsasvärld med lögner, ursäkter och undanflykter för att bevara familjens hemlighet. I något av fallen var anledningen till att man aldrig sa något, att man var rädd för att få stryk av den missbrukande föräldern. Men oftast var det en självklarhet för barnet att hålla tyst, även om inget förbud mot att tala hade uttalats i familjen. Det är inte ovanligt att man under uppväxten i stort sett inte pratat med någon, om sin situation som barn till missbrukande föräldrar.

Saga 23 år, konstaterar kort:

Jag har ju liksom aldrig berättat det för någon. För att det gör man inte.

Hon talar om dubbla budskap som gjorde det svårt för henne att förstå vad som hände kring mamman:

Man vet inte riktig vad man ska tro liksom. Man har lite konstig verklighetsuppfattning kring om det finns eller inte finns. Om mamma står och är skitfull och säger "Jag har inte druckit".

Hon säger också

Jag tror inte att någon visste om jag ska vara ärlig. Alla var såduktiga liksom på att undanröja alla spår.

Per 39 år, har hållit det inom sig i många år:

Det var dolt i familjen upp till tonårsåldern, fjorton-femton. Då först gick jag och min mamma till en psykiater och pratade om allt sånt här. Sen har jag fortsatt att hålla detta inom mig. /.../ Jag har egentligen inte pratat om det förrän nu påsenaste tiden sen jag blev nykter.

Katarina 47 år, svarar på frågan om de någon gång pratade om problemet inom familjen:

Nej, aldrig, aldrig någonsin! Det var helt dolt, vet du. Det fick man liksom inte nämna. Det fick inte beröras överhuvudtaget.

För Cecilia (nu 24 år) och hennes pappa blev det något utav en gissningslek vad den andra hade förstått och kände till, vad gällde det som ingen talade om:

På mellanstadiet fattade inte jag att pappa visste att mamma satt där uppe och drack. Det är nå som jag fortfarande tycker är svårt att acceptera; att han måste ha gjort det. Och att han kanske fattade det innan jag fattade det. /---/ Jag tror inte han fattade att jag fattade att min mamma drack heller. /---/ Jag tror att vi båda oroade oss och försökte skydda den andra.

5.2.6.1 Analys

De beskrivningar som i litteraturen ges av hur dolt missbruket ofta är och hur lite det talas om problemet både utanför och inom familjen, stämmer mycket väl med den bild vi har fått. Att det varit så tyst och så mycket hemlighetsmakeri kring familjernas problem är nog det som för oss varit mest anmärkningsvärt då vi gjorde intervjuerna. Saga säger att hon inte visste vad hon skulle tro och att hon fick en konstig verklighetsuppfattning kring om missbruket fanns eller inte fanns, när mamman ständigt förnekade och ingen pratade om vad som försiggick i hemmet. Detta visar att hennes känsla av *begriplighet* var mycket låg. Vi tror det är vanligt bland dessa barn att de inte förstår vad som händer omkring dem. Att barnen inte ges några förklaringar utan själva får gissa sig till vad som händer ser vi som ett annat exempel på att de inte får möta världen i lagom stora doser, som Winnicott menar är så viktigt. Barnet upplever en värld som det saknar psykisk mognad att förstå

5.2.7 Oförutsägbarhet

Flera av personerna beskrev vardagen som oförutsägbar. Dels kunde det vara svårt att förutsäga hur den missbrukande föräldern skulle vara då den var berusad. Dels kunde det vara svårt att förutsäga när föräldern skulle vara nykter och när den skulle vara onykter. Uppsatsens titel och det citat av Josefin som vi inlett uppsatsen med, illustrerar den oförutsägbarhet som de flesta av våra intervjupersoner levt med som barn och unga. Några säger att det var som att de hade två mammor eller två pappor: en då hon/han var nykter och en då hon/han var onykter. Ett par av personerna har dock beskrivit livet som ganska förutsägbart. De visste nämligen precis vilka dagar under veckan som föräldern drack och de visste precis hur deras pappor blev när de var berusade.

Saga 23 år, om sin missbrukande mamma:

Hon var inte konsekvent i sitt humör. Vissa dagar var hon skitförbannad och man kunde få en utskällning för vad som helst. För att man hade glömt smulor på bordet t.ex. Andra dagar såg

hon inte ens att det fanns smulor påbordet.

Katarina 47 år om sin mamma:

Jag utsattes för hot, framför allt av min mamma. Jag minns en gång när jag var nio, tio. Jag kom hem och min mamma sa att jag skulle gå ner i affären och köpa öl. Jag sa nej; jag var inte arton år. Jag var väldigt glad för det. Då hade jag en anledning att säga nej. Hon låg i soffan och lyfte påkudden. Där under hade hon ett rep. Om jag inte gjorde det så skulle hon ta repet och gå upp på vinden och hänga sig. Jag blev naturligtvis skiträdd och tog pengarna, gick ner i affären och köpte den där ölen. Vi bodde på fjärde våningen. Jag gick hela vägen upp och snubblade på det sista trappsteget. Båda ölen gick sönder. Jag blev fruktansvärt rädd. Jag trodde att "Nu går hon upp på vinden och hänger sig". Mamma hörde nog det där. Hon kom ut i trappuppgången. Jag var förtvivlad, grät och det var fruktansvärt. Och hon sa "Men lilla vän, det var inte så farligt". Det blev så fel mot allt det som hon hade sagt innan. Det blev en sån kontrast.

5.2.7.1 Analys

Även här stämmer vår bild av barnens livssituation med den som förmedlas i litteratur på området. Personerna har som barn och unga använt mycket energi till att tolka föräldern. Några av dem kan sägas ha tillägnat sig ett "kameleontaktigt beteende" enligt vad som beskrivs bl.a. i SOU 1993:18. På ett ytligt sätt har de anpassat sig efter föräldrarnas tillstånd för dagen. Winnicott menar att ett sådant beteende hos barnet kan leda till att det utvecklar ett "falskt själv". Än en gång går också våra tankar till det Winnicott skrivit om att möta världen i lagom stora doser. Bengtsson och Gavelin menar att yngre barn inte förstår vad som händer då föräldern förändras i sitt sätt att vara från den ena dagen – eller ena stunden – till den andra, och att äldre barn har svårt att skilja ut vad som är föräldern och vad som är missbruket. Det är också vårt intryck att bristen på förutsägbarhet i våra intervjupersoners vardag, bidrog till att *begripligheten* och *känslan av sammanhang* var låg.

5.2.8 **Känslor**

Personerna har gett skilda svar på vår fråga om vilken känsla som dominerade men det har varit lätt att i berättelserna urskilja ett antal känslor som ständigt återkommer. De vanligast förekommande känslorna har varit skam, utanförskap, rädsla, ensamhet, ledsnad, ilska, besvikelse och hat. Men även skuld, likgiltighet och förakt är känslor som nämns och som för vissa varit mycket starka. Nedan tar vi upp de känslor som tagit störst plats i vårt material.

5.2.8.1 Skam

Den känsla som oftast dyker upp i berättelserna vi tagit del av är känslan av skam. Samtliga personer har uttryckt att de under uppväxten hade skamkänslor. Åtta av tio har uppgett att de hade svårt med att ta hem kompisar. Att man var rädd för att behöva skämmas för någon av föräldrarna (ibland även den icke missbrukande föräldern) eller att det skulle märkas att man hade problem i familjen, var anledningen i samtliga fall. En orsak kunde också vara att hemmet var ostädat.

Saga 23 år, hade bara en kompis som hon brukade ta med hem:

Man blir väldigt bra på att dölja saker som inte ser normala ut. Liksom man undvek saker. Jag tog inte hem kompisar för att det var för stökigt eller för att man aldrig visste hur det skulle bli när mamma kom hem. Jag hade en kompis som jag tog hem.

I Irenes fall var det känt utanför familjen att pappan hade missbruksproblem. För henne var det en skam att förknippas med familjen:

Man skämdes ju. Det gjorde man. Man tyckte det var jobbigt. Vi var ju udda. Ibland ville man inte veta av efternamnet som vi hade då. Man ville inte förknippas med det namnet. Det var inget vanligt efternamn vi hade så det räckte med att man sa det så visste alla vem man var.

Marie 34 år, kände en skam över att vara annorlunda:

Skam över att inte vara som alla andra, tror jag. Jag tyckte att de andra hade en mamma och en pappa som var hemma och satt och pratade med varandra på ett helt annat sätt än vad mina föräldrar gjorde.

5.2.8.2 Utanförskap

Alla - med ett undantag - pratade också om att de hade en känsla av utanförskap och att vara annorlunda. Flera av dem sa att de inte riktigt hade något begrepp om vad som var normalt och inte normalt då de var små men att de snart förstod att något var fel i familjen och att de så småningom kände ett utanförskap.

Per 39 år:

Som barn tror jag inte att jag upplevde min familj som annorlunda. Jag trodde att sånt här fanns i alla familjer. Däremot som tonåring när jag själv kom ut eller innan jag själv fastnade

i missbruket upplevde jag min familj som väldigt annorlunda. Jag var hos kompisarna ibland och det var liksom inte alls den kaos som vi hade hemma.

Det finns ofta en tydlig strävan efter att vara som andra. För Cecilia 24 år var det en fasa under många år, att omgivningen skulle förstå hur det stod till i hennes familj:

Det som var absolut värst, alltså värsta tanken var att andra skulle få veta hur det var. För det kändes som att sålänge jag hade en värld utanför, där jag var som alla andra, så var det ganska bra.

På frågan om vad hon hade för föreställningar om vad som skulle hända ifall någon fick reda på det, svarar hon:

*På mellanstadiet var det väl att ingen skulle vilja vara kompis med mig, eller att alla skulle prata **om** mig men att ingen skulle prata **med** mig. Jag tänkte mig det som att jag skulle komma till skolan och så skulle alla vara tysta, att jag skulle vara som i en glaskupa. /.../ Jag ville så himla gärna vara som alla andra. Och det skulle jag inte vara. Jag skulle bli avslöjad liksom och sen skulle jag aldrig mer vara en vanlig människa. Någon slags sån känsla.*

5.2.8.3 Rädsla/otrygghet

De flesta (sju av tio personer) har uppgett att de i vardagen levde med en rädsla och otrygghet. Rädslan kunde ha flera orsaker:

Cecilia 24 år, var rädd för att tappa kontrollen:

Jag känner att jag kanske missat en del. Och så att jag busade för lite på högstadiet. Jag var rädd av mig på nå sätt, för att tappa kontrollen. Jag var så pass medveten om att jag mådde dåligt, så det kändes som att om jag börjar skolka eller dricka, så kommer det att bli kaos. /.../ Jag kände att jag måste sköta mig, för annars vet man inte hur det går. /.../ Testade gränser gjorde jag inte så mycket. Jag bråkade inte så mycket med mina föräldrar. Jag var inte så mycket tonåring på det sättet. /.../ Jag var väldigt rädd på nå sätt, när jag gick på högstadiet. Jag hade på nå sätt inget skyddsnät.

Hon var också mycket rädd för att hennes hemlighet skulle avslöjas utanför familjen:

Jag var väldigt rädd för att folk på nå sätt skulle fatta av sig själva. Jag kommer ihåg att vi läste nå bok nå gång och så var mamman i boken full. Och så satt vi och ritade medan vi läste och så kom det väldigt oväntat att hon var full, så jag kommer ihåg att jag tittade upp så här, och då blev jag jättejätterädd att någon skulle ha sett att jag tittade upp på det sättet och fråga mig på rasten sen "Jag såg att du tittade upp på ett sånt där konstigt sätt. Är din mamma alkoholist, eller?" /.../ I sexan kommer jag ihåg att vi hade såna där ANT-dagar (alkohol, narkotika och tobak). Det hade vi under flera veckor, hur mycket som helst. Det var skitjobbigt, kommer jag ihåg. Jag var jätterädd att jag skulle rodna på fel ställe eller...

Katarina 47 år, kunde vara rädd att "kriget" skulle bryta ut hemma:

När de var fulla dåtog man sig in på sitt rum och såg till att dörren var stängd. /.../ Man var rädd. Det var obehagligt. Man visste aldrig vad som skulle hända. Ena minuten kunde det vara på ena sättet, nästa minut hade något hänt, dåvar det fullt krig.

Hon talar också om den fullständiga otrygghet som hon levde med under föräldrarnas onyktra perioder:

Jag vet inte om du har hört talas om oktoberstormen 1967? Det var en natt. Det var en av de svåraste stormarna som har varit i Sverige någonsin, här i södra Sverige i alla fall. Taket flög av huset och det var verkligen så... Då sprang jag mitt i natten på Malmös gator till min bror. Då var det liksom så jävligt hemma. Den här känslan av fullständig otrygghet och att alltid vara i beredskap, den var nog svårast för mig.

5.2.8.4 Ensamhet

De flesta har också sagt att de som barn och/eller tonåring känt sig ensamma. Man har känt sig ensam för att föräldrarna inte fanns där som stöd och för att man fick klara sig mycket själv. Man har känt sig ensam för att man inte hade så många kompisar och för att familjen levde isolerad med endast ett tunt nätverk omkring sig. Och man kan ha känt sig ensam med sin hemlighet som man inte delade med någon; varken utom eller inom familjen:

Saga 23 år:

Man var väldigt ensam. Ja, ensam. Alltså även om jag och min bror kanske visste att det var något som inte stämde så pratade vi inte sinsemellan om vad som var fel. Utan det var nånting man inte pratade om. Därför blev man ensam i sina känslor och ensam i familjen också

5.2.8.5 Ilkska/frustration

För några av personerna är ilkska och frustration känslor som de minns som starka. Josefin 20 år, beskriver ilskan och frustrationen över att inte förstå, som hon kände när jag var tonåring:

Den här ilskan över att inte förstå varför det alltid var jag som råkade ut för... Att man inte förstod vad man hade gjort för fel. Att man inte fick klarhet. Många gånger såntalar man sig själv också att "Det var jag som hade gjort fel" och "Det var väl mitt fel alltihop". /.../ Hon vände och vred på det till det att man själv insåg att "Det var jag som hade gjort fel".

Marie 34 år, beskriver barnet och tonåringen Marie som ilskan och obstinat. Hon berättar om hur hon reagerade när pappa blev berusad:

Jag blev förbannad. När han var lullig, och skulle försöka fostra mig på nå sätt, då blev jag bara mer obstinat. /.../ Jag blev aggressiv. Det räckte med att han hade tagit första ölen, så kände jag att det var på gång. Jag blev jättearg. Jag reagerade med ilska. Alltid. Och var inte ett dugg rädd. /.../ Det var väl ett sätt att skydda sig från sorgen. För att jag inte haft den där närvarande pappan. Jag har alltid reagerat med ilska istället för att bli ledsen och gråa. Det är ju skönt att få skrika och gapa. Och sen ansåg jag ju att jag hade rätt till det. Det var mitt sätt att hämnas.

5.2.8.6 Besvikelse

Några säger att besvikelse var en känsla som var vanlig och väldigt jobbig för dem. Det kunde röra sig om besvikelser över löften i vardagen som inte infriades p.g.a. föräldrarnas missbruk, eller om löften om nykterhet som bröts gång på gång:

Moa 18 år:

Väldigt besviken var jag på henne och väldigt ofta. Det är det mest vanligaste, att man blev besviken väldigt ofta. Särskilt när hon hade sagt att vi hittar på någonting tillsammans. Sen drack hon och då gjorde vi aldrig någonting tillsammans. Då blev jag väldigt besviken.

Josefin 20 år:

*Den svåraste känslan är väl den här att man tror, att man tror på det som sägs. När mamma väl var på behandlingshem och jag trodde på henne och det bara...blev nå helt annat. Man fick det omtalat för sig att "Det här klarar hon" och hon sa det om och om igen att "Jag klarar det här" och sen så bara... Hon sa och alla andra sa och jag själv intalade mig att "Det är klart att det blir bra". Och sen blev man besviken. Det hände **alltid** känns det som.*

5.2.8.7 Hat

Det var inte ovanligt att man hatade någon eller båda föräldrarna. Den missbrukande föräldern kunde man hata för att den var orsaken till familjens problem och för att den betedde sig på ett visst sätt. Den andra föräldern kunde man hata för att den inte ingrep och gjorde någonting åt familjens situation.

Björn 26 år, vars missbrukande far dog för tre år sedan:

Jag hatade min far /.../ Jag tyckte bara att det var skönt när han var borta, och att han skulle hålla sig borta. Sen har jag inte tänkt på det så mycket. Men när han avled så var det bara skönt. Min syster grät och alla andra grät, men inte jag.

Katarina 47 år:

Alltså den första känslan jag har det är det att jag hatar. Jag hatar deras, ja hela deras personlighet, som blev fruktansvärt förändrad. Min mamma var en underbar människa när hon var nykter, men en jävel när hon var full.

Per 39 år, om sina hatkänslor gentemot den icke missbrukande föräldern:

Jag hatade min mamma när jag var liten, eftersom hon inte gjorde nånting åt det. Det var ju problem allting, men hon gick bara åt sidan. Jag kunde inte finna tröst nåstans. Nej, hon fanns där inte. Jag stördes av att det inte var någon värme; ingen kram eller någonting av det. Jag slet som ett djur varje dag alltså med skolan och alltihop. Men det var ingen som sa till mig att jag var duktig. Det enda hon sa hela tiden var "Varför har du inte gjort det?" eller "Varför har du inte gjort det?". Det var jag ledsen för, eftersom jag fick ta hand om mig själv. Min mamma, hon fanns inte där.

5.2.8.8 Analys

De känslor som tas upp i våra intervjuer är med något enstaka undantag samma som tas upp i den tidigare forskningen. Det är också vår bild att skam i de flesta fall är anledningen till att man inte talar med någon utanför familjen, och att vad man skäms över är att familjen bryter den sociala normen. Man känner sig annorlunda och man är rädd att bli betraktad som annorlunda. Utanförskap är centralt. Att få vara som andra och känna gemenskap med andra ger en meningsfullhet som man inte vill förlora. De flesta levde med en rädsla och otrygghet i sin vardag, av olika anledningar. Om samspelet mellan barn och förälder fungerar skapar det enligt Black en närhet mellan föräldrar och barn att uttrycka känslor. Det hjälper barnet att inte känna sig överväldigat av de känslor som det håller inom sig. Black menar också att barnen lever med en mängd känslor som de inte alls förstår. Våra intervjupersoner tvingades som barn ofta klara sig själva och fick nog möta världen i lite för stora doser. De fick inte denna hjälp av föräldern att uttrycka och förstå sina känslor. Att *begripligheten* varit låg tror vi bidragit till att de känt sig såradda och otrygga.

5.2.9 Missbrukets konsekvenser

5.2.9.1 Barnets personlighet

Ett par av våra intervjupersoner (båda kvinnor) pratade om sig själva som duktiga och hjälpsamma som barn och tonåringar. Ett par av dem har pratat om att de hade dåligt självförtroen-

de som unga. Någon var arg och revolterande och någon beskriver sig som olika personligheter under olika tidsperioder.

Irene 55 år, var duktig, snäll och hjälpsam:

Man skulle vara snäll och hjälpa andra så att andra tyckte man var duktig. Artig och hjälpsam "Det kan jag göra" och "Jag hjälper dig". Man ville ha den känslan "Oj, vad hon är duktig och vad hon är snäll", liksom att "tyck om mig". /.../ Vem det än är som har frågat nånting så "Javisst det kan jag göra" och "Det kan jag hjälpa dig med". Fastän jag inte ville såsa jag alltid ja.

Josefin 20 år minns hur hon genomgick en förändring då hon i tioårsåldern började förstå att hennes mamma hade allvarliga problem:

Jag hade ingen, umgicks inte med någon, förrän jag kom upp på högstadiet. Jag hade inga kompisar och ingenting innan dess. Jag var väldigt inåvärd, ville inte ha någon nära inpå mig. Det var mitt eget val, jag ville inte ha det nära inpå. Jag ville vara för mig själv. Jag satte upp en mur och ingen kom nära mig. Det var nog för att jag inte ville avslöja nånting. Jag mådde så dåligt antagligen, just då så jag bara tyckte det var jobbigt med människor som inte var som mig.

Marie 34 år, beskriver sig som revolterande och besvärlig:

Jag var väldigt arg. Mamma sa det att jag hade ett jämt och fint humör; konstant förbannad och hittade på saker.

5.2.9.2 Föräldrarnas förmåga och tillgänglighet

Utifrån de berättelser vi tagit del av verkar det för oss som att samtliga föräldrar - både missbrukande och icke missbrukande - brast i sitt föräldraskap i någon utsträckning. Flertalet av intervjupersonerna har ändå upplevt att den andra föräldern har kompenserat i viss mån, och att även den missbrukande föräldern varit tillgänglig då den varit nykter. Ett par av personerna har sagt att de tycker båda föräldrarna brast totalt i sitt föräldraskap. De upplevde dem inte som tillgängliga. För flera har kontrasten varit stor mellan hur föräldraförmågan har varit olika dagar eller under olika perioder, beroende på nykterhet. Som redan nämnts har ett återkommande tema varit upplevelsen av att ha två mammor eller två pappor.

För Marie 34 år, var den icke missbrukande föräldern inte tillgänglig:

Hon lade ju ner jättemycket tid och energi på detta, att kontrollera och fixa och greja. Och det påverkade ju min syster och mig. Den tid och energi hon kunde lagt på oss, den la hon

ned på detta istället. Vi blev rätt så åsidosatta av båda. /---/ Hon drack ju med pappa också en del, för att minska hans intag. Hjälpa till lite, så att inte han fick i sig för mycket. Men det hjälpte ju inte eftersom han hade flaskor gömda överallt. /---/ Hon var kall och tuff. Det var inte mycket känslor där heller. /.../ Jag har inget minne av att jag blivit kramad av henne när jag var liten. Jo, någon gång när jag vann en tävling och hon sa "Åh, vad duktig du är!". Då började jag och min syster tävla om hennes uppmärksamhet via hästarna. Den som lyckades bäst fick mest uppmärksamhet av henne. /---/ Många tyckte "wow, din mamma rider och du får ha häst och du får det", medan jag önskade mig en bullbakande mamma som kunde sticka och sy och satt där hemma och brydde sig om en. Det var det jag ville ha. /---/ "Jag förstår inte varför jag skaffade barn", fick vi höra utav mamma. "De är såhemskt odrägliga."

Cecilia 24 år, upplevde att hennes alkoholiserade mamma så småningom "sa upp sig från föräldraskapet":

På mellanstadiet, då var det så fruktansvärt hemligt alltihop. Då levde jag så himla mycket i en låsasvärld så då tror jag inte jag vågade tänka tanken riktigt ens, att mina föräldrar inte skulle vara lika bra föräldrar. Eller både och; jag tyckte ju att mina kompisars mammor var bättre mammor än vad min mamma var. Men jag tror inte att jag vågade tänka tanken riktigt ända ut. /---/ På gymnasiet tycker jag inte att de klarade av... På gymnasiet kommer jag ihåg att jag kände mig väldigt, väldigt ensam. Och på mellanstadiet och på högskolan så... Alltså de är ju bra föräldrar på vissa sätt. Om de inte hade haft problem, så tror jag att de skulle varit väldigt bra föräldrar. Men särskilt fr. o. m. åtan, nian, så känns det som att min mamma sa upp sig nästan, alltså från att vara förälder; att hon inte fanns där riktigt.

Josefin 20 år, berättar att hennes missbrukande mamma inte brydde sig så mycket om att ha kontroll över var hon fanns någonstans:

Hon märkte nog inte av att jag var borta. Hon hade inga krav på att man skulle höra av sig. Ibland fick hon väl ryck med att man skulle ringa och höra av sig men det var få gånger, verkligen. Just därefter skolan brydde hon sig väl inte så mycket. Bara man var hemma till en viss tid, så jag hade eget ansvar mycket, där också. Eftersom jag inte hade någon som kunde säga till mig vilka tider jag skulle ha, så var det jag själv som fick välja vilka.

Katarina 47 år, minns hur hon upplevde de missbrukande föräldrarna under perioder då de var nyktra. Kontrasten mellan de nyktra och de onyktra perioderna var mycket stor:

Helt tvärt emot. Det var en så skillnad. Det går liksom inte att jämföra. Helt andra personer. Mamma, hon var varm, god och underbar, och pappa också. Någonsting som jag ändå har med mig från den tiden är att jag fick rätt mycket kärlek. Jag vet att jag trots allt var ett älskat barn.

5.2.9.3 Barnens syn på sina föräldrar

De flesta har beskrivit att man som barn först inte reflekterat så mycket över att man haft det annorlunda jämfört med andra barn. Man har trott att situationen i hemmet var normal och att

det var så man skulle ha det. I takt med att de blev äldre och förstod mer började de alltmer se sina föräldrar som avvikande och något de borde skämmas över. Känslorna förändrades, ofta både gentemot den missbrukande och den andra föräldern. Det var inte ovanligt att man tappade respekten för sina föräldrar. Vanligt var också att man hade hatkänslor för dem, att man såg den missbrukande föräldern som löjlig och äcklig och den andra föräldern som svag och mesig. Några var också rädda för den missbrukande föräldern.

Marie, 34 år, tappade successivt respekten för sin missbrukande pappa:

Jag tyckte bara att han var dum. Så var det mycket att eftersom min mamma var så dominant, ansåg jag honom som en jäkla mes, rent ut sagt. /.../ Jag tappade respekten fullkomligt, när han var påverkad. Fullkomligen. Jag hade ingen respekt alls. /---/ Sen ju äldre jag blev, så kvittade det egentligen om han var nykter eller full. För dåfanns den här ilskan och irritationen över honom hela tiden. Fruktansvärt respektlös måste jag ha varit. /.../ När jag kom in i tonåren, så blev det riktigt sålär att jag tappade respekten för honom, för hela honom.

Josefin 20 år beskriver också hur synen på och känslorna för, den missbrukande mamman förändrades under uppväxten:

I början så älskade man ju föräldern allt vad man kunde. Man stod upp och man skyddade. /.../ Jag kände henne som mamma även då hon var onykter. Jag har ju ofta sett henne onykter. Det var det jag visste om henne. /.../ Det var ju hon och så var hon. Jag kunde inte se det på nå annat vis. /.../ När jag kom upp på högstadiet ungefär, kom hatet. Jag hatade henne över allt annat, verkligen. Verkligen bara hatade. Och sen har det övergått i likgiltighet. Lite det här, axelryckningen, att "ja, ja, vad då".

5.2.9.4 Analys

Winnicott menar då han skriver om *spegling* att barnet inte kan använda sin omsorgsperson som en spegel om det inte är reservationslöst älskat för vad det är. Om man ställer alltför höga yttre krav på barnets känslor och reaktionssätt leder det enligt honom till att barnet anpassar sig på ett yttligt plan till omgivningen eller omsorgspersonen. Barnet kan om detta blir ett mönster leda till att barnet utvecklar ett "falskt själv". De av våra intervjupersoner som under uppväxten alltid var duktiga och hjälpsamma kan nog vara bra exempel på barn som utvecklat ett "falskt själv". Genom att undertrycka sina egna känslor och behov har de försökt bli de som de trott att föräldrarna och andra i deras omgivning velat att de skulle vara. Genom att söka bekräftelse bland andra vuxna har de också försökt att kompensera den bekräftelse de inte fått av föräldrarna. Winnicott menar att upplevelsen av opåitlighet i samspeletsprocessen kan bli ett trauma för barnet om det blir ett mönster. För flertalet av våra intervjupersoner har

föräldrarnas omsorg inte varit att lita på Personerna har, i enlighet med vad Winnicott skrivit, kommit att uppleva omvärlden som opålitlig. Deras relationer till andra människor, under uppväxten och i det vuxna livet, har försvårats p.g.a. att de inte kunnat känna tillit. Det är troligt att denna brist på tillit grundar sig i att föräldrarna inte varit fysiskt och psykiskt tillgängliga och inte svarat på barnets behov och inviter i tillräcklig utsträckning. Ett par av personerna har som barn under föräldrarnas nyktra dagar eller perioder blivit bekräftat med kärlek och ömhet tillräckligt för att kunna ta till sig budskapet att det trots allt är älskat och önskat. Katarina är det bästa exemplet på det. Att hon kände sig reservationslöst älskad under de ganska långa perioder som föräldrarna var nyktra, menar hon har haft stor betydelse för henne senare i livet. Svårare har det varit för Marie som upplevt att hemmet varit känslokallt och föräldrarna otillgängliga. Den enda kram hon kan minnas att hon fått under uppväxten fick hon som beröm utav mamman då hon vunnit en tävling. Att hon tävlade med systemen om mammans uppmärksamhet visar hur hon törstade efter föräldrarnas bekräftelse av sig själv som något värdefullt. Den ständigt negativa bekräftelse hon annars fick gav henne budskapet att hon var ett oönskat barn. Hon konstruerade utifrån det *en inre arbetsmodell* av sig själv som dålig och föräldern som opålitlig och fientlig. Hennes inre arbetsmodell har, precis enligt vad Bowlby menar brukar hända, styrt hennes beteende i framtida möten med andra människor. Hon har mött dem med negativ förväntan och brist på tillit.

5.2.10 Nätverk

De flesta hade ett litet nätverk eller kände inte att de hade något stöd från människor omkring dem. Några beskriver sin familj som isolerad. Föräldrarna hade ofta inte så mycket kontakt med släktingar, och hade inga eller få vänner.

Marie, 34 år:

Vi hade ju aldrig folk hemma. Mamma tyckte inte om det, eftersom pappa blev såfull alltid. Hon undvek det. De var med i Lions ett tag, men det gick inte. Vi var väldigt isolerade, från vänner och sålar. De hade ingen bekantskapskrets alls.

Flera av personerna säger uttryckligen att vuxna omkring dem svek genom att inte bry sig, eller blunda för vad de måste ha sett. Men i den mån man känt stöd från omgivningen menar man att det har varit mycket viktigt.

Så här säger Josefin, 20 år, om sitt självförtroende:

Det är klart att självförtroendet inte var... Vi kan se det som typ två personer, ängeln och djävulen, som sitter på axeln, när man sitter och grubblar: Den ena som säger precis som mamma har sagt - att det är mitt fel. Och sen den andra som säger "nä, nä". Jag har varit så dubbel där. Jag har gått och grubblat ett tag och sen såhar jag sagt till mig själv att "Men Josefin, det är inte ditt fel, absolut inte. Du har inte gjort nå fel".

På frågan vem hon lyssnat mest på - ängeln eller djävulen - svarar hon att det är ängeln som oftast har vunnit, och att hon tror att det beror på människorna hon haft omkring sig.

Det var kanske människorna omkring en. De visade mycket med sitt sätt mot mig att det inte var mitt fel. Kompisar, lärare och min granne; de där människorna man hade i sin omkrets. Jag kanske insåg att det inte var så..

5.2.10.1 Syskon

I endast en av familjerna som våra intervjupersoner representerar har syskonen pratat med varandra om missbruket som försiggått. För några har syskon setts som oviktiga och inte till något stöd. I ett par av fallen har man haft svårt att komma överens. Några har känt ett stöd och en gemenskap med sitt/sina syskon och menat att de varit viktiga.

Saga 23 år:

Det var en form av stöd som fanns där. Det fanns liksom en förståelse mellan oss. Även om min bror inte sa någonting när mamma skrek på honom, så visste jag precis vad han tänkte. Man förstod liksom. /.../ Man sitter i samma bå.

Per 39 år, menar att det var viktigt att ha systrarna att ta hand om och att de till en del ersatte föräldrarna:

De betydde oerhört mycket för mig. Jag skyddade dem till max när det gällde allt. När de gjorde nånting så tog jag skulden för det och blev straffad för det. Jag gav mig fan på att de skulle ha det bättre än vad jag hade det. Jag var alltså beskyddare för dem. /.../ De sa till mig att jag var duktig. Eftersom man inte hade hört det tidigare, så var det klart att man ställde upp till 110% för dem. De tog egentligen över den roll som min pappa och mamma skulle ha haft.

Björn 26 år, har inte känt något stöd eller gemenskap alls med sin syster:

Ingenting, vad jag vet. Jag har inget minne alls av henne. /.../ Hon brukade stänga in sig på sitt rum. Det brukade hon göra, hon gömde sig.

5.2.10.2 Kompisar

Hälften av personerna säger att de som barn och tonåringar haft svårt med kompisar; under hela eller en del av uppväxten. Den andra hälften har haft kompisar även om de ogärna velat ta med dem hem. Åtta av tio har sällan eller aldrig tagit med sig kompisar hem. Ett par av personerna understryker hur viktiga kompisarna var, och menar att de tack vare sina kompisar orkade med vardagen. Så kunde det vara även om de inte pratade med kompisarna om hem-situationen. Tvärtom var det oftast så att man gjorde allt för att dölja sanningen, även för ”bästisen”.

Björn 26 år, har inte direkt haft några kompisar:

Jag har inte haft kompisar kan man säga. Väldigt lite, jag var mest ensam och satt hemma. Det hände att man hade med sig en kompis hem, men inte alls ofta.

För Moa 18 år, har kompisar varit viktigt:

Kompisar betydde väldigt mycket. Väldigt, väldigt mycket. Det har de alltid gjort. Jag har förlorat många kompisar på grund av mamma också. För att deras föräldrar har sagt att de inte får komma hem till oss och sånt. Men de vänner som jag har, har jag lärt känna mycket väl och vi har lätt att prata. Vänner för mig är det viktigaste jag har. De är min trygghet.

5.2.10.3 Släkt

Fem personer säger att de under uppväxten inte kände något stöd alls i släkten. De andra fem säger att det funnits en eller ett par släktingar som betytt något. I tre av fallen var det mormor som var viktig.

För Per 39 år, fanns det en i släkten som var riktigt viktig:

Min morfar, men han dog. Jag kommer inte ihåg när han dog, men jag var sålär tio-tolv år. Sen fanns det ingen liksom. Han var väldigt viktig. Alltså den typen av pappa som min morfar var det skulle jag velat att min egen pappa var. Min mamma hade tretton syskon. Han hade gård och vi kunde alltid komma dit. Det var alltid något att göra och det var skönt att komma hemifrån. /.../ Jag tror att han kände till det. Annars tror jag inte att han skulle ställa upp så mycket som han gjorde, med tanke på att han hade fjorton egna barn och en massa barnbarn att ta hand om.

Josefin har blandade känslor för sin mormor och gamlamormor:

Jag har väl haft ganska bra kontakt med min gamlamormor och min mormor. Men påsenaste tiden har det blivit mindre, för jag tycker det är jobbigt. Allting kretsar runt mamma. När jag var yngre förstod jag inte det; att det var inte mig, utan min mamma de var intresserade av. Nu har jag tagit avstånd från dem. De har väl varit viktiga någon gång i livet. Men idag tycker jag inte de har gjort var de borde ha gjort. /.../ De har frågat ut mig om mamma: "Hur är det med mamma", "Vad gör hon nu?", "Hur är det?". Och då har jag fått berätta. Men det har varit mamma. Det har inte varit "Hur är det med dig, Josefin", utan "Hur är det med mamma".

5.2.10.4 Yrkespersoner och andra vuxna

Tre av våra intervjupersoner uppgav att det fanns en eller flera yrkespersoner som var viktiga för dem. I två av fallen var det ledare för gruppverksamheten⁴ de deltog i. I ett fall var det en socialsekreterare. Tre av personerna uppger att det fanns någon annan betydelsefull vuxen person i deras närhet.

För Per 39 år, var det en granne:

Det fanns en farbror som hade ett gård nära oss. Jag flydde dit. När jag hade gjort mina sysslor hemma, flydde jag dit för att slippa vara hemma. Då jobbade jag hos han istället och han var extrapappa till mig, så att säga. Han gav mig lite pengar och visade uppskattning och så

För hälften av personerna fanns det inga vuxna som fungerade som stöd eller som de kände att de kunde anförtro sig åt.

På Cecilia 24 år rinner tårarna då hon berättar att hon burit på familjens hemlighet i 16 år:

Det fanns inga vuxna i närheten, det tyckte jag inte. Och jag kände inte att jag kunde prata med mina lärare. Jag tyckte jättemycket om min mellanstadielärare men på mellanstadiet... Det gick liksom inte. Jag kunde ju inte tänka den tanken att berätta för någon utanför då Och på högstadiet fanns det inte någon lärare som jag hade förtroende för på det sättet alls. Och kompisars föräldrar hade jag nog inte förtroende för heller. Så att det fanns liksom inga vuxna. Jag pratade inte med någon innan jag berättade det för min kompis när jag var 16. Fram till dess hade jag aldrig sagt någonting till någon över huvud taget.

⁴ En grupp barn eller tonåringar träffas tillsammans med ledare regelbundet under tre till fyra månader upp till ett år. Syftet är bl.a. att dela erfarenheter med andra, få kunskap kring alkoholberoende och att lära sig uttrycka känslor. Att leka, skapa och ha roligt är också ett viktigt inslag. Verksamheterna drivs av kommunerna, oftast i socialförvaltningarnas regi (Gustafsson 1996).

5.2.10.5 Analys

I enlighet med vad som framkommit i tidigare forskning har flertalet av våra intervjupersonerna som barn och unga varit ganska isolerade. De flesta har haft kompisar, och syskon har ibland kunnat vara ett stöd även om man inte pratat med dem om familjens problem. Men vuxna personer som bekräftat, stöttat och tagit ansvar har ofta lyst med sin frånvaro. För Josefin som kommit att lyssna på ängeln på sin axel (istället för på djävulen) tack vare stöd från omgivningen, tror vi att nätverket har varit den *skyddsfaktor* som gjort att hon trots många jobbiga år under uppväxten ändå mår ganska bra idag. För Petter och Saga tror vi att ledarna och kompisarna i kommunens barngruppsverksamhet hade samma betydelse. Människor som varit viktiga kan ha skapat den *meningsfullhet* och *hanterbarhet* i livet som Antonovsky närmast är viktig för *känslan av sammanhang*, och för hälsa. Livet har trots situationen i hemmet haft en känslomässig innebörd och nätverket har kunnat ses som en resurs med vars hjälp man kunnat hantera sin situation. Josefin och Saga är två av de personer som i efterhand kan se att uppväxten gett dem erfarenheter som är positiva för dem. Kanske har de nu denna förmåga tack vare att de under uppväxten hade ett stödjande nätverk.

5.2.11 Svek

Svek är ett ofta återkommande tema i berättelserna som vi tagit del av. Sju av personerna har tagit upp att de känt sig svikna under uppväxttiden. Vanligast är att man känt sig sviken av de vuxna man haft omkring sig utanför familjen. Det var heller inte ovanligt att man kände sig sviken av den icke missbrukande föräldern. Av vuxna kunde man känna sig sviken för att de varken reagerade eller agerade på det som man tyckt att de inte kunde undgått att se om de inte valt att blunda. Den icke missbrukande föräldern ansåg man svek då den inte tog sitt vuxenansvar och förbättrade familjens situation.

Marie 34 år, är besviken på vuxna över huvud taget:

Att det aldrig var någon vuxen som tog tag i mig och sa att "Det här som händer, det är inte rätt", för det fick jag aldrig bevisat någonstans, utav en vuxen. Det hade gjort mycket påsig. Att få den bekräftelsen någonstans; att det som pågick inom våra väggar var inte normalt. Eller inte friskt i alla fall. /.../ Det var aldrig någon vuxen som tog mitt och min systers parti eller gick in och skyddade oss på nå sätt. Det var det ju inte, utan vi fick leva vidare i detta. Som sagt: Tilltron till vuxna, den hade jag inte. Alla var svikare.

Saga 23 år, tror inte att vuxna valde att blunda och ser det heller inte som att de svek:

Jag är inte säker på om de såg nånting. Jag gjorde ändå allt för att dölja det. Jag var säkert den mest normala tjejen i klassen. Man blir en kameleont, man vet precis vad man ska göra för att saker inte ska märkas.

5.2.11.1 Analys

Att man inte i så stor utsträckning känt sig sviken av den missbrukande föräldern som av den andra är kanske lite förvånansvärt men stämmer med vad andra författare skrivit om att barn till missbrukande föräldrar ofta känner sig svikna.

5.2.12 Upplevelsen/betydelsen av insatser

Alla utom två personer tog som barn eller unga del av någon typ av samhällsinsats. Tre av dem har tagit del av en insats som de tycker har varit betydelsefull för dem. I samtliga fall var det en av socialförvaltningen arrangerad gruppverksamhet för barn till missbrukare, och samtliga anger att den var mycket viktig för dem. Fyra personer som tagit del av någon insats uppger att den/de inte var till någon hjälp för dem. Två av personerna har uppgett att de varit i kontakt med barn- och ungdomspsykiatrin och tre av dem med socialtjänsten i samband med utredningar eller omhändertaganden. En person har varit omhändertagen för samhällsvård. En person av de övriga nämner att hon önskar att hon blivit familjehemsplacerad. Annars är detta inget ämne som intervjupersonerna tagit upp.

Saga 23 år, om vad den kommunala gruppverksamhet som hon tog del av har betytt:

Jag mår bra nu. Jag mälde dåligt när jag var tretton, men då gick jag i gruppen. De har gjort väldigt mycket bra med mig. Så jag får tacka dem för en sådan utveckling. Jag har väldigt mycket att jobba med, men det är väldigt kul. /.../ Känslan av ensamhet fanns nog kvar, men jag visste att jag inte var ensam med att känna mig ensam. Det var nog en gemenskap i ensamheten. Man får bekräftelse på att det är helt rätt att känna dig ensam. Det är inte onormalt det du känner. Det är inte fel att inte känna någonting.

Cecilia 24 år, är lika positiv till den grupp som hon deltog i:

Det var jättejätte viktigt, jag tror att det var då jag fattade att jag hade påverkats, att jag hade påverkats av att min mamma drack. Och dels att allt inte måste bli bra bara för att mamma slutade dricka och dels att saker kan bli bra utan att min mamma slutade dricka. Att liksom, att jag var en egen person. Och sen det här att jag hade rätt att må bra, även om det inte var bra hemma. Och sen var det väldigt viktigt det här att träffa andra i samma situation, för det

hade jag aldrig, aldrig gjort förut, inte som jag visste om alltså och pratat om det. Det betydde jättejättemycket. Och sen var det väldigt mycket sidor hos mig som jag hade funderat över, som jag fattade då att "Jaha, det är för att min mamma är alkoholiker; att det var vanligt bland barn till alkoholister att de tänkte på det här och det här sättet.

Hon berättar vidare om sin erfarenhet av BUP (Barn- och ungdomspsykiatri):

När jag kom i kontakt med BUP ville jag egentligen från början mest att någon lyssnade och bekräftade mig liksom. Dåvar jag nog 17 år. /.../ När man är liten vill man kanske mer att de verkligen gör nånting, men det var inte det främsta behovet för mig - att de skulle ordna upp min familj - utan jag ville bli bekräftad i att min familj inte funkade, och att det inte bara var som jag inbillade mig, utan att det inte skulle vara såsom det var. /.../ På BUP sa de till mig att "Du har ju klarat dig ganska bra så att...". Typ att det gick bra för mig i skolan och att jag hade kompisar. (Det var rätt bra utå, liksom.) Att jag hade klarat mig ganska bra och att det främsta problemet var egentligen min mamma och att det var synd om henne. Jag kände inte att jag blev bekräftad i det att jag hade det jobbigt och att allting inte var bra bara för att jag var duktig i skolan.

Josefin 20 år, har inte känt att någon av de insatser hon tagit del av har gett henne någonting:

Det gav mig ingenting det här med att prata med andra människor. Det gav mig inget utbyte. För jag ville inte prata om mina problem inför andra människor. Jag stängde av mig och så satt jag bara där. Alltså den där likgiltigheten. Sen var det ju de där samtalen med mamma, och de gav mig inte heller någonting. Dåvar det inte jag i centrum, utan det var mamma. Även där. Även om jag sa någonting, såvände de det till att det var jag som nästan gjorde fel, kändes det som. Jag bara kände "Nej!"

Hon menar att socialtjänsten skulle placera henne i familjehem på ett tidigt stadium:

Så tidigt som möjligt skulle de ju ha tagit mig ifrån mamma, för det första. Men det vet jag inte om jag hade velat då men idag ser jag det så. Så fort som möjligt, när jag var i tioårsåldern. Jag bad om att få flytta hemifrån redan när jag var 15, för att jag ville hemifrån. Men för det första var jag ju för ung. Det ser jag ju. Då pratade de om att de kunde sätta mig i fosterfamilj, men då menade jag att det var för sent. Det är för sent för en 15-åring att flytta till en annan familj, och lära sig andra regler.

5.2.12.1 Analys

De som deltagit i en gruppverksamhet i tidiga tonår mår bättre idag än den person som gjorde det så sent som vid 18 års ålder. Det tycks utifrån vårt material som att det är av stor betydelse om en sådan insats kommer barnet till del tidigt. De lärdomar och erfarenheter som Saga och Petter gjort under den tid som de deltog i en gruppverksamhet, har följt dem genom tonåren och påverkar fortfarande deras sätt att tänka på sin situation. Dock har det även för Cecilia som gick i en grupp som 18-åring, varit väldigt viktigt att träffa andra i samma situation och få sätta ord på det hon hållit inom sig i många år. Vi tror att det kan öka både *meningsfullhet*,

hanterbarhet och begriplighet, att ta del av en gruppverksamhet. Att endast en person i sin berättelse tar upp familjehemsplacering visar att det för de allra flesta barn till alkoholister antagligen inte (vårt antagande) finns någon tanke eller önskan om ett sådant alternativ.

5.3 Konsekvenser för den vuxna personen

5.3.1 Personlighet

Ett par av personerna har nämnt att de som vuxna har dåligt självförtroende. Ett par av dem har sagt att de precis som då de var barn gärna vill vara till lags, och hjälpa och ta ansvar för andra människor. Orolig, blyg och ängslig nämnde någon. Anpassningsbar på gott och ont nämndes av någon annan. Någon ytterligare sa att uppväxten naturligtvis har påverkat hennes person och gjort henne till den hon är idag, men att hon inte kan se att den påverkat henne negativt på något sätt.

Irene 55 år, har fortsatt att vara hjälpsam och duktig även som vuxen och hon känner sig mindre värd än andra:

Det är nog som jag sa innan , att vara hjälpsam, vara duktig, hjälpa andra, ”tyck om mig”. Även som vuxen har jag känt mig lite utanför. Jag har tyckt att jag inte har dugt. Jag har inte varit bra nog. Jag har känt mig lite under andra. Jag har inte varit såbra som de. Jag är inte värld lika mycket som andra.

Marie 34 år, som själv började missbruka i tidiga år, menar att hennes självförtroende som vuxen är mycket dåligt:

Det finns en skuldkänsla man bär med sig. Skam och skuldkänsla. Som är rätt så stark. Det här att jag inte duger riktigt. Ända sen jag var barn har jag alltid känt att jag har varit i vägen – att jag var besvärlig och att jag inte var som alla andra. Det är ju lite av en självuppfyllande profetia; att jag försöker bevisa att ”Jag är inte som alla andra” eller ”Jag kan inte lyckas” och ”Jag är hopplös”, för det fick jag ju också inmatat att ”Fy fan, vad du är hopplös, alltså”

Petter 23 år, har svårt med att känna tillit och är orolig över att ha blivit känslökall, efter att som barn använt sig av strategin att inte känna efter:

Jag har svårt att lita på folk. Man skulle lita på pappa och så slutade man att lita på människor överhuvudtaget. Om jag skulle träffa någon och utveckla en relation, och den personen

skulle försvinna, såskulle det inte göra mig såmycket. Jag har varit med om sån besvikelse. Jag släpper inte in. Det känns inte bra. /.../ Ibland känns det som att jag har blivit lite känslokall, för att det var den taktiken jag hade när jag var tonårig, att hantera alkoholismen.

5.3.1.1 Analys

För en del av de vuxna personerna verkar det som att de känner igen sig mycket i de roller de hade som barn och unga. Hos de som varit ansvarsfulla under uppväxten finns, precis enligt vad Black skriver, i varierande grad en rädsla att tappa kontroll även i vuxenlivet. De som varit ”anpassliga” som barn upplever att de lätt anpassar sig till sin omgivning i vuxenlivet också på gott och ont, som någon sa. Irene sa att hon har fått arbeta hårt med sig själv för att inte bara tänka på att hjälpa andra. På senare tid har hon börjat inse att hon måste tänka mer på sig själv. Detta stämmer med vad Black menar händer med ”medlaren”. Enligt Seixas och Youcha är det ”familjehjälten” som ofta väljer ett yrke där de får hjälpa människor. Ett par av våra intervjupersoner har valt sådana yrken, men inte så många som vi kanske trott att det skulle vara. Det stämmer inte heller helt att det är de som under uppväxten kunnat kallas ”familjehjältnar”, som senare valt yrken där de får hjälpa människor. ”Syndabocken” är enligt författarna de som senare i livet riskerar att själva blir missbrukare och kriminella. Vi har två personer som fått problem med alkohol och droger men vi tycker inte att de som barn och unga stämde särskilt väl in på den bild av syndabocken som ges. En av personerna kan gissningsvis ha stämt in på bilden av ”det vilsna barnet” som liten. Som vuxen har han, precis som Seixas och Youcha skriver om ”det vilsna barnet”, fått svårt att känna glädje och har även problem med somatiska besvär och relationer.

5.3.2 Relationer

Hälften av personerna har på vår fråga om hur de tror att deras uppväxt med en missbrukande förälder påverkat dem som vuxna, svarat att de har problem med att skapa och/eller behålla nära relationer för att de har svårt att känna tillit.

Marie, 34 år har aldrig älskat någon:

Jag har aldrig varit förälskad... Jo förälskad har jag kanske varit, men jag har aldrig trott på kärleken. /.../ Män sviker, eller vuxna sviker. Jag har aldrig älskat någon, det vet jag. Och jag lämnar helst, för dåslipper jag bli lämnad. Jag har aldrig stått nå man nära. Det har varit en förälskelse men sen har det gått över. Det är ingen som kommer mig för nära in pålivet. Jag blir ändå bara sviken.

Cecilia 24 år, har bl.a. genom Al-Anon, träffat många andra barn till alkoholister som sagt sig ha problem med relationer. Själv har hon pojkvän men säger att det varit ” lite klurigt”:

Det är en sak som vi har väldigt mycket gemensamt i; alltså barn till alkoholister har svårt med relationer, kort sagt. Det är nå man alltid känner igen varandra i.

Björn, 26 år, har idag inga kompisar som han umgås med regelbundet och har aldrig haft någon flickvän:

Jag kan väl snacka med vem jag vill, men jag sitter alltid hemma själv framför datorn. Jag kan om jag vill ta kontakt med en person och kanske jag gör det, men det blir ingen mer vänskap eller så bara en kort stund. /.../ Jag har nog svårt att lita på människor. Det känns som att man inte kan lita på någon idag. Man kan inte öppna munnen, för då går det vidare allting. Man vet inte vad det är för personer. Jag vill gärna dra mig hemåt och vara tyst.

Två av våra kvinnliga intervjupersoner har som vuxna haft relationer med missbrukande män. En av dem är Marie, 34 år:

Jag har haft tvåstycken missbrukare. /.../ Man känner igen mönstret. Det är en trygghet. Det är samma som jag har vuxit upp med. Det är det jag är van vid. Och det är den omöjliga kärleken. För det går inte att ha ett kärleksförhållande med någon som är aktiv. /.../ Att inte bli älskad. Att få det bevisat att det inte går att älska en.

5.3.2.1 Analys

Problem med nära relationer till andra människor är centralt i flera av de berättelser vi tagit del av. Att det är vanligt är något som tidigare forskning bekräftar. Förklaringen till varför man har problem med relationer är, enligt personerna själva, att de har svårt att känna tillit till andra människor. Detta stämmer väl med vad Winnicott skriver om följderna av *opålitlig omsorg*. Att föräldrarnas omsorg inte varit att lita på är troligen orsaken till att barnet kommit att uppleva omvärlden som opålitlig. Så som man lärt sig att misstro föräldern, så misstror man även andra människor. Barnets inre föreställningar om sig själv och sin relation till omsorgspersonerna tjänar som Bowlby skriver, ”som ett slags kartor” över vad det kan förvänta sig i nya situationer. Den *inre arbetsmodell* av sig själv och föräldern som byggts upp under uppväxten styr nu personens beteende i mötet med andra människor. De möter sin omgivning med negativ förväntan och vågar inte lita på den.

5.3.3 Hälsa

Hälften av personerna tycker att de mår ”sådär” idag. Någon har somatiska besvär, någon känner sig instabil psykiskt och ett par av dem arbetar hårt med sin nykterhet sedan något eller några år tillbaka. Den andra hälften säger att de mår ganska bra eller bra. Åtta personer av tio har haft det jobbigt under en kortare eller längre period av sina vuxna liv. Två personer uppger att de mått bra sedan de blev vuxna och flyttade hemifrån.

Irene 55 år, har nyligen gått igenom en jobbig period, men tycker nu att hon mår bra:

Det känns bra idag. Jag var på Nämndemansgården för min son som också har spritproblem. /.../ Det var så mycket som ploppade upp där. /---/ Jag målde skitdåligt då i en, en och en halv månad, så jag fick in och ha tabletter för att bygga upp endorfinerna igen. Och så efter tre, fyra veckor så började det vända. Så jag mår bra nu. Jag ska trappa ner nu. /.../ Det blev lite jobbigt med den där veckan på Nämndemansgården. Det satte igång mycket /.../ Nu har jag tagit mig i kragen och börjat på Al-Anon.

Björn 26 år, har fortfarande problem med sin mage och känner sig orolig:

Ja, det är väl att jag har haft laktos och har varit dålig i magen sen sjunde klass. Det är väl bättre nu, tycker jag. Det är mer om man blir stressad kanske på nå vis, då kan det komma att man bli dålig i magen. Sen kanske man behöver gå på rätt oftast och känner sig pissnödig, då blir man stressad av det. Jag vet inte vad det beror på Vanlig oro som hos alla människor...?

Katarina 47 år, har gått vidare:

Min upplevelse idag är, kan man säga, att jag nog har försonats med mitt öde. Jag lever ett bra liv och kan gå vidare. Det präglar mig inte alltför mycket.

För Cecilia 24 år, går det lite upp och ned:

Det är lite från och till. Jag fick väldigt mycket ångest för nästa tre år sen, som har kommit och gått lite. Speciellt agorafobi, tror jag det heter; sån där social fobi. Inte för att jag har svårt att vara med människor, jag ser mig själv som väldigt social och utåriktad. Men jag tycker att det är jobbigt att vara själv bland folk på gator, och såna saker. Jag har gått till en psykolog nu i nästan två år och jag har ätit Soloft, antidepressiv medicin, i lite drygt ett år. Den håller jag på att trappa ner nu. Men generellt skulle jag säga att det är ganska bra nu ändå - fast det går lite upp och ned sådär. Jag känner mig inte sådär stabil så att jag vet att jag mår bra nu och jag kommer att må bra om ett år också utan det går ganska mycket upp och ned.

5.3.3.1 Analys

De enda två personer som uppger att de mått bra sedan de blev vuxna och flyttade hemifrån har båda fått hjälp med att bearbeta sina känslor och upplevelser i tidiga tonår. Den ena personen har deltagit i gruppverksamhet och den andra har haft lång regelbunden kontakt med en socialsekreterare. Att de har fått möjlighet att prata och att de fått bekräftelse på att de haft en svår situation, tror vi har varit mycket viktigt och bidragit till att de mår bra idag. Vi tror också att insatserna bidragit till att öka *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet* för dem. Den betydelse som yrkespersonerna och andra deltagare haft som en del i deras nätverk, tror vi också tjänat som *skyddsfaktor* för dem. Enligt Black dyker problem med hälsan ofta upp i 25-årsåldern. Vi ser det som möjligt att dessa två personer, som ännu inte passerat den åldern, kommer att gå igenom några jobbiga år så småningom. Men vi tror chansen är ganska stor att de kommer att må bra framöver också. De personer som uppger att de haft det jobbigt men nu mår bättre, menar med något undantag att de mår bättre tack vare den hjälp de fått som vuxna, genom Al-Anon och AA, mansjouren eller gruppsamtal på behandlingshem. Ett par av dem säger också att de tillsammans med sina syskon i vuxen ålder bearbetat sina upplevelser genom samtal om den gemensamma upplevelsen.

5.3.4 Tankar om uppväxten och framtiden

Flera av intervjupersonerna säger att de som vuxna känt sig bittra över att den ena eller båda föräldrarna svikit dem under uppväxten. Ett par av dem gör det fortfarande medan ett par andra kommit över sin bitterhet och "gått vidare". Endast ett par av personerna menar att det varit enbart negativt för dem att ha vuxit upp med en alkoholiserad förälder. Övriga har alla nämnt något som de i efterhand kan se som positivt, t.ex. att erfarenheterna gjort dem till självständiga, anpassningsbara och ansvarstagande personer. Flera av dem uttrycker en stark tro på framtiden.

Cecilia 24 år känner sig sviken av den icke missbrukande föräldern:

Med min pappa känner jag nog att jag fortfarande kanske inte kan tänka tanken ända ut; att han egentligen har svikit mig kanske ännu mer, för han var inte sjuk själv som jag tycker att min mamma är. Men så tänkte jag absolut inte när jag bodde hemma – att min pappa svek. Då tänkte jag på ett annat sätt.

Marie 34 år, uttrycker en bitterhet gentemot sin missbrukande pappa:

Han är en väldigt isolerad man som sitter ensam och dricker där hemma. Han är liksom aldrig ute. Det är ett ensamt liv. Han har valt det. Det kan ju jag känna som ett sår fortfarande nästans, att han väljer flaskan före mig, och min syster. Han väljer det livet.

Hon har också ambivalenta känslor gentemot sina föräldrar:

Det är väldigt dubbelt, allting. Jag älskar min pappa - eller älskar? - Jag vet inte vad jag gör. Alltså min pappa är min pappa. Jag har ingen annan pappa. Ibland önskar jag livet av honom och ibland tänker jag "Tänk om jag mister honom!", alltså jag vet att jag kommer att få skam- och skuldkänslor för att jag önskade livet av honom. Väldigt dubbelt är det. Det är ju mina föräldrar. Det är ju samma med mamma. Det är mina föräldrar och dem kan jag inte välja bort, och jag har inte valt dem heller. Såvisst finns det band. Men de är rätt så sjuka.

Katarina 47 år, var till en början bitter men minns mer och mer de goda stunderna, ju äldre hon blir:

Sen när jag blev vuxen och fick egen familj så var jag väldigt bitter på något sätt. /.../ Men efter hand som åren gick så kunde man börja plocka fram det andra istället; det som var bra och positivt. Jag älskade alltså mina föräldrar när de var nyktra. Jag vet att jag gjorde det. Det mysigaste som fanns var att krypa ner i sängen mellan dem och ligga där och gosa. Det fanns alltid en närhet. Det var mycket kramar, att hålla om och att pussas.

Saga 23 år, ser sin barndom som lycklig trots allt:

Som en sammanfattning av min barndom skulle jag säga att den ändå var lycklig och positiv. Den har ju varit jobbig, men ändå positiv. Den har ändå skapat mig liksom.

Per 39 år, som i över 20 år själv haft problem med alkohol och droger men nu varit fri från missbruk i lite mer än ett år:

Jag har jobbat hårt de senaste månaderna. Okej, det är väldigt ensamt emellanå, även idag. Men det är lärorikt. Jag lär mig nya grejer varenda dag. Jag tycker om att leva så

Marie 34 år, känner sig säker på att det kommer att bli bättre:

Jag vet att det kommer att bli bättre. Det vet jag. Men när och så lär...

5.3.4.1 Analys

Lundbystudien har visat att riskfaktorer i barndomen inte behöver leda till att man mår dåligt i vuxen ålder (Hansson & Cederblad, 1995). Detta har intervjupersonerna i vår studie gett ex-

empel på Relativt många kan se sin uppväxt med en/två missbrukande föräldrar som något berikande i viss mån, för deras liv som vuxna och många kan känna meningsfullhet och framtidshopp. Flera av dem verkar ha haft en ovanligt hög motståndskraft. De har förblivit friska trots alla påfrestningar. Flertalet ger också intryck av att ha vidareutvecklats och vuxit som människor tack vare sina erfarenheter. Kanske är det så att de genom att ha bearbetat sina känslor på olika sätt, ökat sin *känsla av sammanhang* (se Antonovsky 1991). Och kanske är det så att deras hälsa främjats av att de börjat uppleva tillvaron som sammanhängande.

6. RESULTATSAMMANFATTNING

Vi kommer här att sammanfatta de resultat som undersökningen lett till, utifrån de frågeställningar vi hade då vi inledde vår undersökning. Frågeställningarna vi hade var:

- Hur påverkas barns och ungas vardagsliv av att en eller båda föräldrarna missbrukar alkohol?
- Vilka överlevnadsstrategier utvecklar barn till alkoholmissbrukande föräldrar?
- Hur påverkas barn och unga känslomässigt av att växa upp med alkoholmissbrukande föräldrar?
- Vilka konsekvenser får missbruket för föräldraförmågan och barnets sätt att se på sina föräldrar?
- Hur ser barnens nätverk ut och vilken betydelse har nätverket, för barn till alkoholmissbrukande föräldrar?
- Hur upplever barn till alkoholmissbrukande föräldrar samhällsinsatser som de tar del av?
- Vilka konsekvenser får en uppväxt med alkoholmissbrukande föräldrar för personen som vuxen?

Vardagen såg olika ut beroende på hur förälderns/föräldrarnas missbruk yttrade sig och hur situationen och nätverket såg ut för den enskilda familjen. Barnens liv påverkades mycket av missbruket. Skilsmässor och konflikter var vanliga. Hot och våld tillhörde vardagen för ett fåtal. För de flesta gick det bra eller ganska bra i skolan. De flesta tvingades ta mycket ansvar och fick klara sig själv i hög grad. Personerna har som barn troligen inte fått ”möta omvärlden i lagom stora doser”, utan upplevt en värld som de haft svårt att förstå. Begripligheten har varit låg. För de flesta var missbruket omgärdat med tystnad och hemlighetsmakeri. Vardagen

var för flera av personerna mycket oförutsägbar. Berättelserna vi tagit del av stämmer väl överens med de undersökningar som tidigare gjorts kring barns och ungas livsvillkor, då de växer upp med missbrukande föräldrar.

Den *överlevnadsstrategi* som de flesta använde sig av, var att anpassa sig och vara till lags. Vanligt var också att förneka och inte känna efter hur det kändes. Att ge upp hoppet om förbättring, och att söka uppskattning hos andra vuxna genom att vara snäll och duktig, var andra strategier som nämndes. Vi kunde inte med lätthet placera in våra intervjupersoner i de roller som tidigare forskare skriver om som överlevnadsstrategier. Personerna och deras uppväxt var alla olika.

De *känslor* som det var vanligast att personerna hade som barn och unga var skam, utanförskap, rädsla, ensamhet, ledsnad, ilska, besvikelse och hat. Det kunde finnas olika anledningar till att man kände som man gjorde, men på ett eller annat sätt känslorna härledas till föräldrarnas/föräldrarnas missbruk. Att man känt sig svikna av föräldrarna och andra vuxna var ett återkommande tema i berättelserna. Man fick ofta klara sig utan föräldrarnas hjälp att uttrycka och förstå sina känslor. De känslor som tas upp i intervjuerna vi gjort, är med något enstaka undantag samma som tas upp i den tidigare forskningen.

Det verkar för oss som att samtliga föräldrar brast i sitt föräldraskap i någon utsträckning. Men de flesta har upplevt att den icke missbrukande föräldern till viss del kunnat kompensera den missbrukande föräldrarnas oförmåga, och att även den missbrukande föräldern varit tillgänglig då den varit nykter. För flera har kontrasten varit stor mellan hur *föräldraförmågan* varit, då föräldern varit nykter respektive onykter. De flesta har sagt att det förmodligen inte var någon skillnad på hur man som barn såg på sina föräldrar jämfört med hur andra barn såg på sina föräldrar. Men då de blev äldre började de alltmer se sina föräldrar som avvikande. Som tonåringar skämdes de över dem och hade hatkänslor inför dem. Bit för bit tappade de respekten för dem. Att föräldrarnas omsorg inte varit att lita på har troligen bidragit till att personerna fått svårt att känna tillit till andra människor.

De flesta av våra intervjupersoner hade då de var barn och tonåringar ett litet *nätverk*. De flesta hade åtminstone någon yrkesperson eller annan vuxen som stöttade dem men några hade ingen alls. Dessa fick en bristande tillit till vuxna. De som kände ett stöd från vuxna uppskattar att detta hade stor betydelse. Människor som varit viktiga kan ha skapat den *me-*

ningsfullhet och *hanterbarhet* i livet som Antonovsky menar är viktig för *känslan av sammanhang*, och för hälsa. I enlighet med vad som framkommit i tidigare forskning har flertalet av våra intervjupersoner som barn och unga varit ganska isolerade.

Nästan alla tog som barn eller unga del av någon typ av *samhällsinsats*. I samtliga fall då man tyckt att insatsen varit betydelsefull, rörde det sig om en kommunal gruppverksamhet för barn till missbrukare. Det fåtal som varit i kontakt med BUP, har inte upplevt besöken där som till någon hjälp för dem. Ett par av personerna har negativa erfarenheter av BUP och Socialtjänsten. Flertalet tycker att det i någon mån hjälpt dem att ta del av en insats. Enligt vårt material verkar det vara mycket positivt att tidigt under uppväxten delta i en gruppverksamhet för barn till missbrukare. Troligen ger det barnen en ökad känsla av hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet, d.v.s. känsla av sammanhang.

Personerna menade alla att deras uppväxt fått *konsekvenser för dem som vuxna*. Med ett undantag ansåg de att det påverkat dem negativt att växa upp i en familj med missbruksproblem. En del av de vuxna personerna känner igen sig i de roller de antog som barn och unga. Detta stämmer med vad Black och Seixas/Youcha skriver om att en person som använde sig av en viss roll som överlevnadsstrategi som barn, känns igen genom en viss personlighet som vuxen. I överensstämmelse med tidigare forskning har flertalet problem med relationer. Anledningen menade man var att man har svårt att känna tillit till andra människor. Detta överensstämmer med vad Winnicott skriver om ”opålitlig omsorg”: Man misstror andra människor så som man lärt sig att misstro föräldrarna. Med hälsan är det för hälften av personerna ”sådär”. Den andra hälften mår ganska bra eller bra. Nästan alla har som vuxna haft det jobbigt under en period. Det verkar ha haft betydelse i positiv riktning för hur man mår som vuxen, om man under uppväxten tagit del av någon typ av samhällsinsats. De flesta kan se något positivt med att ha vuxit upp med en missbrukande förälder och flera av dem uttrycker en framtidstro. Psykiatrisk forskning har tidigare visat att riskfaktorer i barndomen inte nödvändigtvis leder till ohälsa i vuxen ålder. Detta är något som vår undersökning bekräftar.

Med detta anser vi oss ha svarat på samtliga de frågeställningar vi hade då vi inledde vårt arbete.

7. DISKUSSION

Som avslutning på intervjuerna frågade vi alla våra intervjupersoner om de hade något råd som de skulle vilja ge till oss blivande socionomer eller andra som kommer i kontakt med barn till missbrukande föräldrar. Några av deras svar på vår fråga kommer vi till en början här att ta upp och diskutera:

Marie och Cecilia önskade att vi i framtiden blir bättre på att uppmärksamma flickor. De nämner att pojkar och flickor uppmärksammas i olika utsträckning p.g.a. deras olika sätt att reagera på påfrestningar som de utsätts för. Att pojkar ofta agerar ut och blir besvärliga för omgivningen, gör att de blir sedda och får hjälp på ett annat sätt än flickorna. Cecilia mindes att de på BUP menade att hon klarat sig ganska bra för att det gick bra för henne i skolan och för att hon hade kompisar. Hon ville att vi skulle veta att det inte alls behöver vara okej, bara för att allt ser bra ut för omvärlden. Hon hade på BUP känt sig väldigt missförstådd. Hon kände inget behov av att man skulle agera för att ändra på saker i hennes familj, men hon hade förväntat sig att bli bekräftad i att hon hade det jobbigt. Hon hade behövt någon som lyssnade. Hon hade mått bra av att få prata om saker som hon hade hållit hemliga i många år. Detta att flickor och pojkar är olika och att vi glömmer bort flickorna, är något vi tycker att det talats om i det offentliga rummet under lång tid nu. Vi förvånas lite över att Cecilia som är så ung, har upplevt detta så sent som i slutet av 1990-talet. Om det är så att flickor uppmärksammas i långt lägre utsträckning än pojkar fortfarande, undrar vi ”Varför i allsin dar händer det inget med detta?”

Samma fråga ställer vi oss vad gäller okunskap och fördomar om alkoholism: Varför i allsin dar händer det ingenting? Vi har nog haft föreställningen att det i samhället på senare år vuxit fram en kunskap om att alkoholism kan yttra sig på många olika sätt, och att den förekommer i alla samhällsklasser: Alkoholism är inte entydigt med utslagenhet, men kan ändå göra stor skada. Cecilia menade att hennes mamma varit en ”medelklassalkoholist” och att omgivningen inte riktigt varit medveten om att sådana existerar. Hon sa ”När man pratar om alkoholism med folk så tror de att alla ser ut som Christer Pettersson”. Hon menade också att media ger en ensidig bild av alkoholism som hon inte kunde identifiera sig med då hon växte upp. Inte

förrän hon gick på gymnasiet började hon förstå att hennes familj inte var den enda "gulliga familjen i gulliga radhuset" som hade missbruksproblem. Hon kände det som att det var "de och Christer Pettersson". Marie menar att föreställningen om alkoholister som "de som var utslagna och låg på parkbänken", rådde bland allmänheten när hon växte upp, men att kunskapen kring missbruk kanske blivit bättre sedan dess. Kanske är det så. Vi hoppas på det. Men det verkar för oss som att vi har en lång bit kvar på vägen mot att förändra attityder kring alkoholism i vårt samhälle. De yngre personernas berättelser om hur rädda de var, att någon skulle få veta, tyder på det. Att hemlighetsmakeriet för vissa tagit så stor plats i vardagen, tyder på det. Och att man fasat så över hur omgivningen skulle kunna reagera om den fick veta, tyder på det.

Marie ville sprida budskapet att det finns ett omfattande missbruk bland högutbildade medel- och överklassfamiljer som är dolt. Barnen i dessa familjer far lika illa, trodde hon, som barnen i våldsamma, stökiga familjer som uppmärksammas av myndigheter och omgivning. "Föräldern kan vara snäll men inte närvarande", sa hon. Det är svårt att jämföra barns upplevelser och göra en bedömning av vilka barn som har det svårast, menar vi. Men det blev tydligt för oss då vi gjorde intervjuerna, att de som vuxit upp under de mest ordnade förhållandena, hade nog så starka negativa minnesbilder från sin uppväxt. Vi är övertygade om att det inte var det som syntes eller inte syntes för omvärlden som haft betydelse för hur illa de farit. Ibland fick vi känslan av att det varit svårare för dem som till synes hade det bäst, och att det är de som mår sämst idag. Var det så eller var det bara så det verkade för oss, för att det var de som visade mest av sina känslor och för att de berättade på ett sätt som gjorde att vi kunde sätta oss in i deras situation? Är det kanske så att det var så svårt för oss att sätta oss in i den situation som rådde i de hem där hot och misshandel förekom, att vi inte tog till oss deras berättelser full ut? Är det så att barnen kan fara mer illa i "välartade" familjer än i de som är våldsamma och stökiga, för att missbruket är så fruktansvärt tabubelagt? Och vad kan det bero på att de som till synes haft det allra jobbigast inte verkade lika berörda?, kan man fråga sig. En förklaring till det har vi fått tidigare i uppsatsen; det är mycket troligt att dessa personer är de som bäst lärt sig att stänga av sina känslor. Att stänga av känslor kan ha varit en strategi de som barn använde sig av, för att över huvud taget uthärda sin situation. Diskussionen om vilka barn som far mest illa tycker vi som sagt är ointressant. Vårt budskap är att det är viktigt att även uppmärksamma barn från till synes välartade familjer, så att de också kan få den hjälp de behöver.

Josefin sa att hon under uppväxten tyckt att behandlare kunde lyssnat mer och bättre, på vad hon hade att säga. Det är viktigt att man försöker sätta sig in i barnets situation, menade hon. Om man inte förstår vad barnet eller tonåringen pratar om måste man kunna erkänna att man inte förstår eftersom man inte kan sätta sig in i dess situation. Man ger då barnet en chans att förklara bättre. Och förstår man fortfarande inte, tyckte Josefin man ska säga ”Du får acceptera att jag inte förstår riktigt men jag kanske kan hjälpa ändå”. Hon sa att hon avskytt när hon sett på människor att de inte förstått och inte lyssnat på vad hon har sagt, men samtidigt sagt att de förstår *precis*. Flera av våra intervjupersoner har sagt att de mött en stor okunskap om barn till missbrukare, bland behandlare och skolpersonal bl.a. Vi tycker det är viktigt att kunskapen om dessa barns förhållanden blir mera spridd bland människor som arbetar med barn och ungdomar. Men tills vi nått dit tycker vi det är en bra idé att erkänna att vi inte vet eller förstår. Och även om vi har kunskap om hur tillvaron *kan* te sig för barn till missbrukare, är det viktigt att lyssna på det enskilda barnet. För tillvaron ter sig inte lika för alla.

Även Petter betonade att ärlighet gentemot barnet är viktigt. Myndighetspersoner och andra vuxna hade så många gånger gett honom förhoppningar om att hans pappa skulle bli fri från sitt missbruk, att han onödigt länge levt med tron att det skulle vara möjligt. Då han slutligen vid 17 års ålder insåg och accepterade att pappan aldrig skulle klara av att bli nykter, kände han sig lättad. I efterhand hade han önskat att välmenande socialsekreterare bl.a., inte fått honom att hoppas och tro på att behandlingar mot missbruket skulle ge honom en nykter pappa.

Sveriges alkoholpolitik har förändrats de senaste åren. Mängder av alkohol förs in över Sveriges gränser sedan nya tullregler införts. Många tror att det kommer att medföra att antalet alkoholister i Sverige kommer att öka drastiskt på ganska kort tid. Om så blir fallet kommer även antalet barn som växer upp med missbrukande föräldrar att bli ännu många fler. Har vi beredskap för detta? Efter att ha fått en positiv bild av vad en stödgruppsverksamhet kan betyda för barn till missbrukande föräldrar, hoppas vi att fler kommuner framöver kommer att kunna erbjuda sådan verksamhet. Kanske borde det vara ett krav för landets alla kommuner. Josefin är ett exempel på att gruppverksamheter inte kan passa alla personligheter. För dem som känner sig främmande för att prata om sina hemförhållanden inför en grupp måste det naturligtvis också finnas möjlighet att individuellt få professionell hjälp, t.ex. genom BUP. Vad har det för betydelse för dessa barn och unga att skolorna mister resurser i form av psykologer, kuratorer och skolvärdinnor, och att fritidsgårdar läggs ned? Cecilia nämnde att det

inte fanns någon fritidsgård i området där hon växte upp. I området fanns så lite sociala problem att kommunen inte ansett det nödvändigt att bekosta verksamheten på en fritidsgård. Samma sak var det med psykolog på skolan där hon gick – det fanns ingen, och man tycktes inte tro att barnen behövde någon. Det var då vi talade om vilka vuxna som fanns till för Cecilia som hon tog upp att en fritidsledare eller skolpsykolog hade kunnat utgöra det stöd hon saknat. Som det nu såg ut omkring henne upplevde hon att det inte fanns någon som hon kunde vända sig till i förtroende.

Då vi höll på med intervjuarbetet kände vi oss båda under en period ganska nedslagna över att missbruk som ett återkommande fenomen genom generationerna var ett tema i flera av berättelserna vi tagit del av. Vi fick känslan av att alkoholismen spred sig som någon slags pestsmitta i en del av släkterna. Vare sig man tror att alkoholism är en genetiskt nedärvd sjukdom, eller ett socialt betingat problem som överförs från den ena generationen till den andra, är det lika angeläget att stoppa ”smittan”. Att satsa resurser på att förebygga och behandla olika former av missbruk, samt att kunna hjälpa anhöriga på ett bra sätt, skulle komma så oerhört många människor till del. Inte minst skulle barn och unga kunna besparas mycket lidande.

I den forskning om barn till alkoholister som vi tagit del av har man precis som vi haft ett snett urval av informanter. De barn, tonåringar eller vuxna som varit forskarnas intervjupersoner har inte varit vilka barn till missbrukare som helst, utan personer som forskarna haft kontakt med i sitt behandlingsarbete eller kunnat nå via någon form av behandlingsinstitution. Liksom vi har de i sitt material inte fått med några röster från alla dem som av någon anledning inte varit i kontakt med de sociala myndigheterna, barn- och ungdomspsykiatrin eller någon självhjälsgrupp. Kanske är anledningen till att man inte haft några sådana kontakter, att man valt att avstå. Varken under uppväxten eller under sitt vuxna liv har man sökt någon hjälp för att bearbeta sina upplevelser. Kanske har man inte mått dåligt. Eller kanske har man mått dåligt men inte trott att det skulle hjälpa att prata med andra människor om det. Men anledningen till att man inte haft några kontakter skulle också kunna vara att missbruket under uppväxten var så dolt och omgärdat med hemlighetsmakeri, att man - även om man skulle vilja - inte förmått att söka någon hjälp. Kanske var man rädd för föräldern, kanske bara lojal. Som vuxen kanske man också skulle vilja få hjälp utan att förmå. Man kanske inte kan tänka sig att sitta i grupp och tala inför andra människor om något som under hela uppväxten varit så förbjudet att tala om. Eller så kanske man tycker att ämnet går att prata om men inte är en person som frivilligt pratar inför en större grupp människor över huvud taget.

Förutom självhjälpgrupper tror man kanske att det inte finns så mycket hjälp för vuxna barn till alkoholister att få. Vilken bild skulle man få, undrar vi, om alla dessa människor som inte kommer i kontakt med någon behandlingsinstitution, ingick som en del i en studie? Vi hoppas att man i framtida forskning inkluderar även denna grupp, vilken med all sannolikhet är den största. Vi undrar vidare om intresset för dessa barn och tonåringar avstannat efter att det skrivits en hel del i ämnet i början och mitten av 1990-talet. Den litteratur vi hittat är som nyast från mitten av 1990-talet. Vi hoppas det är så att forskning alltjämt pågår, så att det kommer att fortsätta skrivas om barn till missbrukande föräldrar.

8. SLUTORD

Att begripa, hantera och se livet som meningsfullt är det som Antonovsky menar behövs för att ha en känsla av sammanhang. Vi tror att barn har ett behov av att förstå vad som sker omkring dem, för att kunna hantera sin situation på ett bra sätt. Men för att orka investera den kraft och energi som behövs för att göra tillvaron begriplig, måste de känna att livet är meningsfullt att satsa på även om deras situation är svår för tillfället. Denna förmåga grundläggs enligt objektrelationsteorin tidigt, men kan också förstärkas senare med stöd från vuxna. I några av intervjuerna framkommer hur viktigt det är att bli bekräftad med kärlek och omtanke, och vad det kan betyda för ett barn att känna sig oälskat. Att känna sig älskad av föräldrar eller andra, tycks vara den bästa grunden för att kunna se livet som positivt och meningsfullt.

Till sist några ord från Cecilia, 24 år:

*Även duktiga flickor kan ha det jobbigt. Det gäller väl generellt, att man försvinner väldigt mycket. Bland mina kompisars föräldrar är det flera som har vetat om det, men inte pratat med mig och inte... De har inte gjort nåenting! Det är nåenting jag verkligen blir ledsen och arg över. När man pratar om att... Jag tycker man **måste** hjälpa barnen! Om de inte har det bra såkan vi inte blunda för att... Det är nåenting som jag känner, att när jag får barn så om jag märker att det är nå fel hemma hos deras kompisar eller i klassen, så kommer jag att göra nåenting, inte bara hoppas att det går över. Inte blunda för det. Det fanns ganska mycket, när jag gick påhögstadiet egentligen, som tydde på att jag inte målde bra.*

8. KÄLLFÖRTECKNING

- Abrahamsen, Gerd (1999) *Det nödvändiga samspelet*. Lund: Studentlitteratur.
- Andersen, Ib (1998) *Den uppenbara verkligheten – Val av samhällsvetenskaplig metod*. Lund: Studentlitteratur.
- Anonyma alkoholister (2003) *AA-gruppen ... där allting börjar*. Stockholm: AA – förlag.
- Al-Anon, (2000) *Al-Anon familjegrupper i Sverige*. Stockholm
- Antonovsky, Aaron (1991) *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och Kultur
- Bengtsson, Anna-Bodil och Gavelin, Ingegerd (1996) *Familjer och missbruk*. Falköping: Liber
- Black, Claudia (1995) *Det ska aldrig fåhända mig*. Stockholm: Natur och Kultur
- Broberg, Anders (1996) ”Anknytning – nytt sätt att beskriva känslomässig utveckling”, *Psykolog Tidningen*, 14
- Claezon, Ingrid (1996) *Mot alla odds – Barn till narkotikamissbrukare berättar om sin uppväxt*. Stockholm: Mareld
- Denscombe, Martin (2000) *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur
- Edgren-Henrichson, Nina (1993) *Barnet i alkoholforskningen: En översikt över nordisk samhälls- och beteendevetenskaplig forskning kring barn och alkohol*. Helsingfors: NAD-publikation
- Gustafsson, Margareta *Insatser för barn till missbrukare, kartläggning våren 1996*. Stockholm: Folkhälsoinstitutet, 1996: Serie 107. Första upplagan.
- Hansen, Frida A (1995) *Barn i familjer med missbruksproblem*. Lund: Studentlitteratur
- Hansson, Kjell och Cederblad, Marianne (1995) ”Salutogen Familjeterapi”. *Fokus* 1/1995, s. 3-17
- Halvorsen, Knut (1992) *Samhällsvetenskaplig metod*, Lund: Studentlitteratur
- Hilte, Mats (2001) *PM för uppsatsskrivare*. Lund: Socialhögskolan
- Johansson, Eva m.fl. (2000) *Narkotika – debatt, behandling och begrepp*. Lund: Studentlitteratur
- Johansson, Katarina och Wirbing, Peter (1999) *Riskbruk och Missbruk*. Stockholm: Natur och

Kultur

Lagerberg, Dagmar och Sundelin, Claes (2000) *Risk och prognos i socialt arbete med barn*. Stockholm: Förlagshuset Gothia AB

Lindén, Gunilla (2002) ”Psykdynamiska perspektiv på sociala problem” i Meeuwisse, A., och Svärd, H., red.: *Perspektiv på sociala problem*. Stockholm: Natur och Kultur

Mortensen, Olav (1995) ”Barns reaktioner på föräldrarnas missbruk” i Hansen F., red.: *Barn i familjer med missbruksproblem*. Lund: Studentlitteratur

Seixas, Judith och Youcha, Geraldine (1990) *Eftersom mamma/pappa drack för mycket*, Stockholm: Prisma

SoS – rapport 1993:18 *Barn till alkoholmissbrukare*. Stockholm: Socialstyrelsen: Frize

SOU: rapport 1994:29 *Barn – föräldrar – alkohol: delbetänkande av Alkoholpolitiska kommissionen*. Stockholm: Frize

9. BILAGA

Intervjuguide

Vad var anledningen till att du tackade ja till att bli en av våra intervjupersoner?

Skulle du först vilja berätta om hur din uppväxt såg ut i stora drag?

- Hur såg familjen ut?
- Uppväxtmiljön?

Hur yttrade sig missbruket i din familj?

- Vem av dina föräldrar var det som hade ett missbruk?
- Hur gammal var du när missbruket pågick?
- Hur upplevde du din missbrukande förälder då han/hon var onycter/påverkad?
- Hur upplevde du honom/henne då han/hon var nycter/opåverkad?

Hur upplevde du det att vara barn och/eller tonåring i en familj med missbruksproblem?

Om en av föräldrarna var missbrukare:

- Hur upplevde du att den av dina föräldrar som missbrukade klarade av att vara förälder?
- Hur såg du på den av dina föräldrar som inte hade något missbruk? Hur upplevde du att han/hon klarade av att vara förälder under de förhållanden som rådde?

Om båda föräldrarna missbrukade:

- Hur upplevde du att dina föräldrar klarade av att vara föräldrar åt dig (och dina syskon)?
- Upplevde du din familj som annorlunda, då du var barn/tonåring?
- Hade du några föreställningar om hur andra familjer hade det?
- Vad var svårast?

Vad betydde andra människor?

- Om du har några syskon; vad betydde de för dig?
- Fanns det någon i släkten som var viktig?
- Vad betydde kamrater?

- Fanns det andra vuxna? (grannar, ledare i idrottsklubb o.s.v.)
- Fanns det några yrkespersoner som var viktiga för dig?

Hur påverkades din vardag av att din/dina föräldrar missbrukade alkohol/narkotika?

- Kan du beskriva hur en typisk dag kunde se ut för dig som barn/tonåring?
- Kan du beskriva hur en bra dag/en av de bästa dagarna du kommer ihåg såg ut?
- Kan du beskriva hur en dålig dag/en av de sämsta du kommer ihåg såg ut?

Hade du några speciella strategier för att stå ut och orka med?

Hur påverkades du känslomässigt av att växa upp i en familj med missbruksproblem?

- Vilka känslor dominerade?
- Vilka känslor var svårast att ha?

Tog du som barn/tonåring del av någon typ av samhällsinsats?

- Om ja, hur upplevde du den/dem?

Skulle du vilja berätta lite om hur ditt liv ser ut idag?

- Ålder
- Sysselsättning
- Civilstånd
- Hälsa

Vilka konsekvenser har det fått för dig som vuxen att du vuxit upp med missbrukande föräldrar, tror du?

- Hur tror du att din vuxna personlighet har påverkats av att du vuxit upp i en familj med missbruksproblem?

Har du något råd som du skulle vilja ge till oss blivande socionomer eller andra som kommer i kontakt med barn till missbrukande föräldrar?